## PAGESIE

MITERWESS IN SEICHEN PURK

200

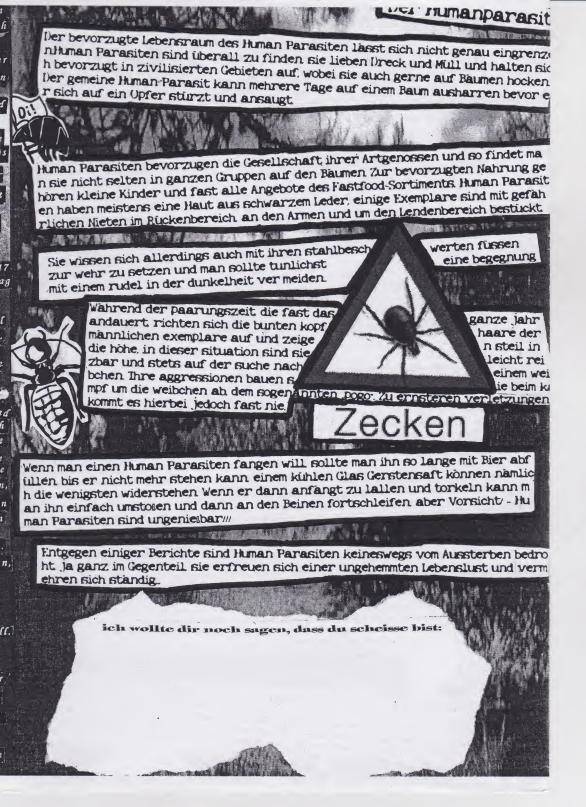
ERLEBNISSE ...

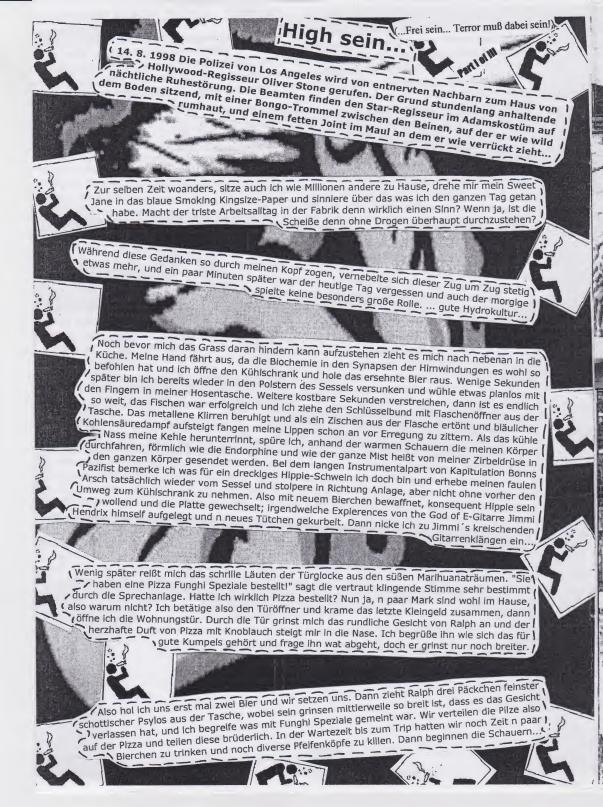
EINDRÜCKE...

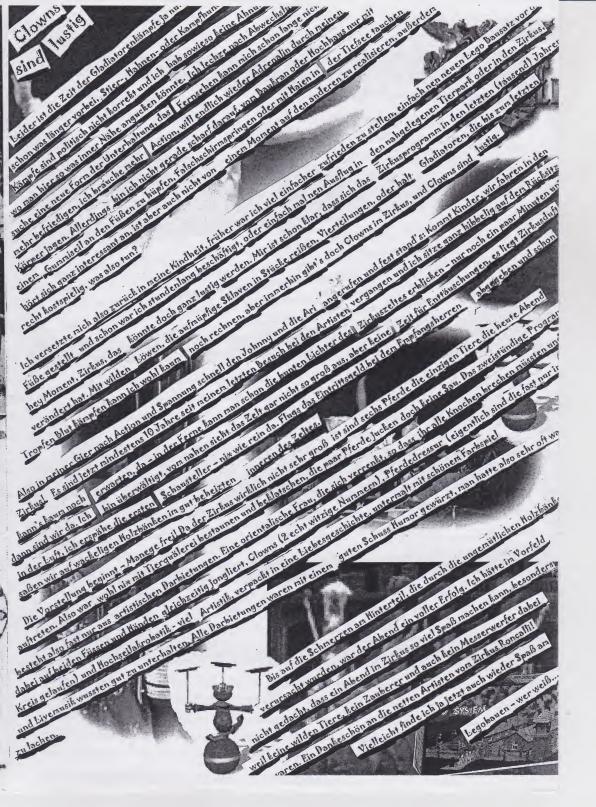
ERZÄHLENSWERTES ..











A.C.K., Crispy Nuts, Your Minus + mehr in Neuss 17.10.03 Es gastierte also die "Nasty Vinyl Sucks Tour 03" im Geschwister-Scholl-Haus zu Neuss. Da mindestens 6 Bands spielen sollten kam uns die angegebene Uhrzeit von 1.8 Uhr sehr realistisch vor. Also Rucksack voll Bierchen gepackt, den Kasi untern Arm geklemmt und ab in die S-Bahn.

CIRCUS OF HATE - HARLEKIN

a Partex und

Alive EP

Tja und dann standen wir da, um halb sechs, und keine Sau ist da. Nur jede Menge Kinder hüpfen rund ums Scholl-Haus rum und hatten wohl Spaß an der Mucke ausm Kasi. Zwischendurch noch ne Pommes in der Bude um die Ecke eingefahrn (der Bäppi hat natürlich fleisch gegessen, sprich n Gyros Pita im original griechischen Style), trudelten dann so gegen 20 Uhr die ersten Bands und Gäste ein. Auch die ersten bekannten Gesichter erschienen auf der Bildfläche.

59 LP Leu Lp. ergun

95

Doch da tat sich schon das nächste Problem auf, die Jugenheim-Fuzzis vom Scholl-Haus hatten was gegen Selbstversorger-Punks und so mußten die letzten eisernen Bierreserven dann nurch draußen verzehrt werden. Was für mich den Vorteil hatte von dem Menschen an der Kasse nach dem Bier noch n paar Backstage-Pfannekuchen abstauben zu können. Punk aus Hamours von tat. Der harte Sound und

EINSATZ,

Klischees und sinnloss SAMPLER VOI t und schwitzt Puna lität. Weißes Vil. Doch oben im Konziraum angekommen die nexte Unangenehmerfahrung von Schollhaus-Bediensteten. Ein besoffener Kiddie-Punk lag halb im Eingang, was für die 17-jährigen-Checker mit Schollhaus-Shiris

Nun ja, da der Uli ja auch noch Geburtstag hatte, and deswegen auch die ganze Erkelenz-Crew am Start war, hat man anfangs viel draußen gehangen Jund Fremdbier wegkonsumiert. Hab von den ersten Bands nur von einer Bruchstücke mitbekommen, Lie waren aber schlecht. (Anfall?!?,

Doch dann so kurz vor den Japanern von Your Minus hab ich dann doch auch den ersten wirklich netten Schollhaustypen kennen gelernt, direkt an der Theke beim zapfeif. Da ich diesem Skater anfangs die Lose die man bei dem Bier dabei bekommt schenkte, weil ich en niz von Easipack gewinnen wollte, of bekam ich später meine Biere umsonst, wohl auch weil der Typ froh war endlich ma hinter der Theke mitm Joint relaxen zu können. YourMinus haben mit dann nicht ganz so toll gefüllen wie wenige Tage zu vog im AK 47 zu Düsseldorf.

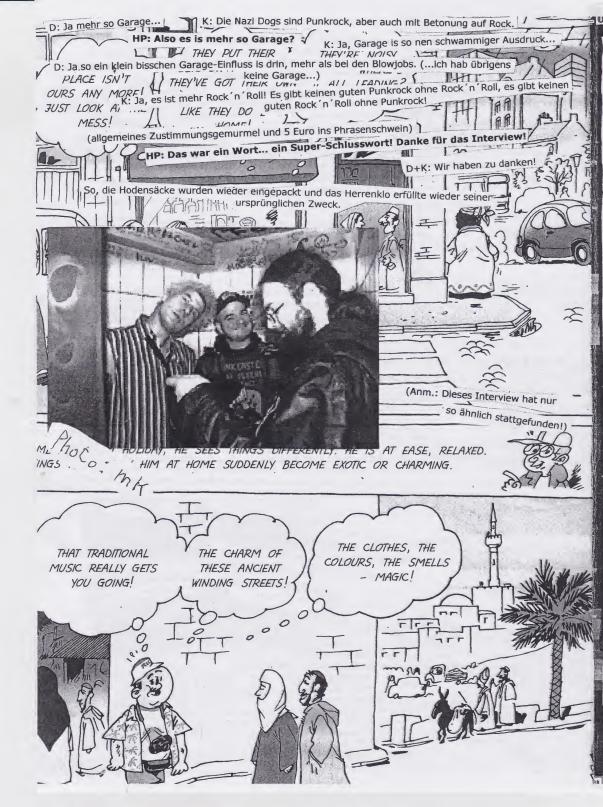
Dann war es auch endlich soweit die grandiosen Polit-HC-Punker von Allgemeinen Chaos Kommando (A.C.K.) betraten die Bühne. Für mich der Highlight des abends, war ja eigentlich auch nur wegen denen da...hähähä Allso schnell noch den Joint vom Thekenmenschen zurück geholt, das näxte Freibier eingesackt und nach vorne durchgekämpft, während der aggressive Gesang mich wach peinscht. Ich hab Wut im Bauch, Wut wenn ich aus dem Fenster seh', Wut wenn ich auf die Straße geha War ich doch vorher etwas geschlaucht aufgrund des anstrungenden Wochenendprogramms und es viel zu frühen Ankommens in Neuss oder gar platt weil bekifft, so war ich nun hell wach und konnte einen grandiosen Gig direkt von vor der Buhne aus verfolgen. A.C.K. spielten alle Songs vim aktuellen Album "Widerstar 8", also alles Hits und das Polit-Gebrülle heizte die besoffenen Assipurks im Pogomob wohl so an, dass die Eastpak-Werbesponsorfahne vor der Bühne von diesen abgerissen wurde. Gut so! Hähähä Freibier später (mittlerweile hatte der Uli auch so 2-3 Ründchen ausgegeben) kamen dann die apsen-Punx an die Reihe. Im Gegensalz zu Your Minus haben die Crispy Nuts aber auch im Schollhaus verockt, nicht nur im AK Sogar Rasta Knast, die mir die 5 mal vorher nie so wirklich gut gefallen haben, waren wohl auch dank den vielen Freibier und der gehobenen Stimmung wegen des ACK-Auftritts, richtig genial. Ich bin also das erste mal bei Rasta Knast im Pogomob rumgehüpft und habe mit gesungen. Nebenbei hab ich auch noch Ossi's Brille vor dem frühzeitigen Exitus durch tottrampeln gerettet. Für Büppi's Sonnenbrille war's aber zu spät. "g" DISCO SUSI

nuclien, reaserpides, surrice incorpanies, as iso pienstay repetit und will steller mile unseren Biertaschen vor einem Haufen menschlichen Abfali. Wir brauchen kein Kleingeld für den nächsten Schuss, sondern nur eine Wegbeschreibung zum Hauptquartier, was sich, wie sich dann herrausstellt, um die Ecke befindet. Was treibt uns an einem elsigen Wochentag nach Aachen ins HQ? Ist es ein Rechtsrockkonzert? Nein, es Ist ein Konzert der berüchtigten "Nazi Dogs". Man versprach uns dreckigen Rock 'n 'Roll in einer schäbigen Absteige mit asseligen Zuschauern, also was sollte uns abhaiten... Dort angekommen haben wir uns erstmal mit dem Blowjobs-Karsten und dem Daichi auf ein sehr enges und versifftes Herrenklo verkrümelt und uns die Hodensäcke gekrault. Die Gespräche, die da nebenher liefen wollen wir euch nicht vorenthalten: THE RESERVE OF THE PARTY OF THE Folgenden Eiergrabscher nahmen teil: Karsten (K), Daichi (D) Bäppi + Olll aka Human Parasit (HP) HP: Wer seid ihr, was macht ihr und warum? K: Wir sind die "Nazi Dogs"- Aachens erste und einzige Rock 'n 'Roll-Band. Wir sind Karsten Hotdog 🗸 (Gesang), Daichi Dog (Schlagzeug), Heinz-Peter Schoppenpetzer (Gitarre) und Andreas Hundt mit dt (Bass). Wir haben angefangen vor ungefähr einem Jahr, ohne Daichi mit mir Gesang und Gitarre, Dietzel (Schlagzeug) und Andreas Hundt (Bass), doch dannham wir rausgefunden, dass ich überhaupt nicht spielen kann. Deswegen ham wir Dalchl rekrutlert, weil das n SUper-Drummer is und Dietzel is zurück auf Gitarre gegangen. SEEWS SHEDS BEATLY NICE ... HP: Ja, spitze... Wer kam auf die tolle Namensidee? NON SEEN OUR NEW HEAD OF K: Das war meine Wenigkeit. HP: Warum? K: Ich denk das es erstens n guter Schock-Name für ne Punkband is, und zweitens solls den Leuten auch so ne Art Spiegel vors Gesicht halten: Denkt mal n bisschen zurück, vor ungefähr 50 Jahren werd ihr vielleicht auch alle "Nazihunde" gewesen. HP: (leicht grinsend) Schonmal was von den "Barking Dogs" aus Krefeld gehört? K: Noch nie gehört, was sind das für Leute? HP: (lachend) Ne Naziband mit nem ähnlich klingendem Namen wie ihr K: Ja, aber die ham leider n schlechteren Namen als wir. (allgemeines gelächter) D: Ein Glück! HP: Also ist der Name so gewählt aus Provokationsgründen? K. Das ist einerseits natürlich Schockeffekt, andererseits... (stöhnend zu D) Na, Ist das nen prächtiger Sack? AMERITA ... D: Ist es einfach schön, ne... K: Das betrifft ja 95% der Leute und ist deswegen ziemlich gerechtfertigt, denk ich mal... HP: Habt ihr damit schonmal irgendwelche Probleme gehabt zu zocken? Habt ihr überhaupt mal irgendwelches Material irgendwo hingeschickt und wolltet das spielen, ₩ 3NXXX OL 184/1. aber durftet nicht, weil ihr die "Nazi Dogs" seid? 54 THE THE ENERGY WORLD NO. (lacht, steckt sich den Finger in den Po und riecht daran) OFW K: Ja es gab n paar Probleme, wir mussten einmal so tun als ob wir die Blowjobs sind, und dann stellt sich später herraus wir sind die "Nazi Dogs" aus Aachen. 1, 2, 3, 4... Ja es gibt uns noch nicht so lange... D: Da hießen wir auch noch die "Tramalboys"... K: (lacht) Ja, die Tramalboys... von Tramal, n Opium-Derivat und so weiter D: Und einmal haben wir uns als die "Naughty Boys" ausgegeben... K: Naughty Dogs ... D: Genau, Naughty Dogs, aber das Konzert ist leider eh ausgefallen... K: Wir müssen halt n bisschen improvosieren manchmal, weil manche Veranstalter kotzt der Name 11.00 halt an... HP: (grinsend) Und wie waren dann die Reaktionen vom Veranstalter als ihr gesagt habt: Wir sind die Nazi Dogs? K: (lachend) Durchwachsen... D: Die ham das garnicht mitgekriegt... K: Doch! D: Echt? In Frankfurt... Warn die sauer? K: Hmmm ja, n bisschen dicke Eierstöcke.

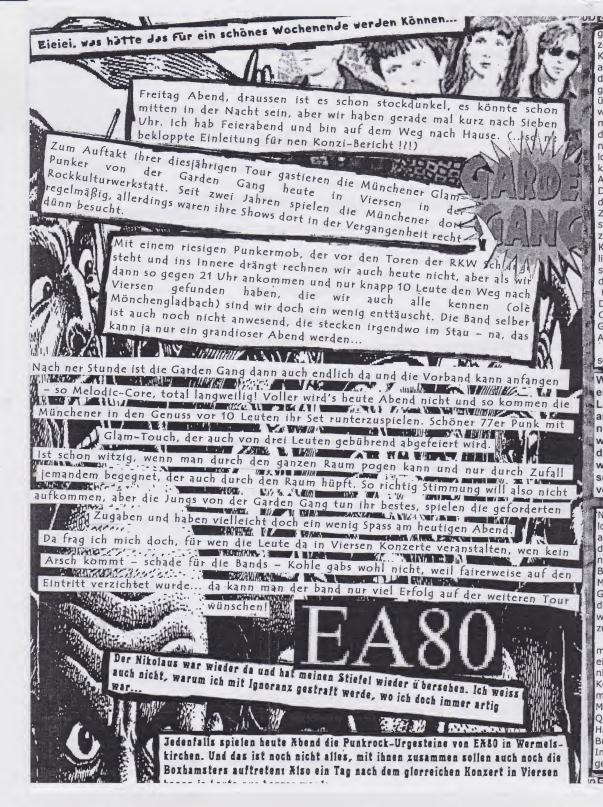
HP: Du hattest mich mai gerragt, op inr nicht mit den Nazi boys in Gladbach Pro-
HP: und die Konzertgruppe, die da die meisten Konzerte macht, hab ich mal gefragt,
und die sagte mit DEM Namen auf keinem Fall!
HP: Was haltet ihr von PC-Polizisten die sowas direkt abstoßend finden?
K: Aaaach Weisste im Endeffekt denkt jeder, was er selber halt fühlt oder welche Einstellung er
hat. Ich denk mal die Leute sollten uns erstmal kennenlernen und unseren Sound, unsere Texte
hören, bevor sie Irgendwas über uns sagen. Vorallem Dingen reagieren diese Leute da echt spießiger drauf als die wirklichen Spießer! Dann sollen die doch ihre sicheren Müslikonzerte machen!
HP: Das geile is ja, die reagieren genauso spießig auf Blowjobs
K: Ja das sind die cells
K: Erst sind wir Sexisten, dann sind wir Faschisten, was kommt als näxtes?
D: Pädophile! K: Vielleicht Vegetarier? (die können auch gut Eier-Kraulen)
K: Wenn Irgend ne Reaktion da is, is besser als garkeine, und wenns ne negative is, isses uns auch
ARE YOU ON ABOUT HE'S A PAKISTANI Necht DISCRIM (allgemeines gelächter)
HP: Wollt ihr dann überhaupt in Läden zocken, wenn die Leute direkt ankommen ihr seid JOW  THAT die Nazi Dogs, ne erstma nich? Leistet ihr dann auch Überzeugungsarbeit?  D: Spielen wirden wir da schon gerne. (wenn die uns auch ans Gebinse geben "TE" ONE Wt. No, aber
D: Spielen würden wir da schon gerne (wenn die uns auch ans Gebinse gehen)
HP: Sid Vicious hat mit Hackenkreuz-Shirt provoziert. Findet ihr so eine Anspielung auf
die NS-Zeit noch zeitgemäß? Provoziert das überhaupt noch?
K: Sagenmer mal so, öhm zeitgemäß  D: Anschelnend ja schon. Wenn die Leute uns nicht spielen lassen wollen, provoziert das ja schon.  D: Anschelnend ja schon. Wenn die Leute uns nicht spielen lassen wollen, provoziert das ja schon.
The state of codd contract of codd contract of the codd codd codd codd codd codd codd cod
HP: Hättest du gedacht euch kennt keiner und ihr wollt mit dem Namen zocken, kein
K. No man is sich schon im klaren das es eventuell Probleme gibt, aber teilweise wollen wir die
Leute zu ner Reaktion bewegen, und wenns ne Absage is auch egal. Wir knegen schiol nich Shews
HP: Findet ihr denn das Punk heute noch provokativ ist? Kann man überhaupt noch
provozieren?
K: Schon, ja die Punksache ist halt n bisschen verwässert worden durch die ganzen Weicheier,
Müslis und Hippies die sich in die Szene eingeschlichen haben, aber wir Halft die Mission dagegen
anzutreten und wir versuchen mal das Original rüberzubringen  HP: Was macht Punk denn dann für euch aus? Was ist so DEIN Punkding? (Nicht das in
HP: Was macht Fullk delill delilli del
K: Hmmmm. (stöhn). so leben wie ich will und so wenig miese Kompromiss wie möglich
einzugehen ja und der Sound is halt n wichtiger Bestandtell, sozusagen Der Soundtrack zum  WILL YOU ZUST LifestyleDalchi?
D: Mein Punkding? Ja hähä ich hab gar kein Punkding(hat der wohl, is aber nich so gross)
K: Punk is wenn er selne Wäsche wäscht(und meine Eier krault) (Gelächter)
D: Ich mach einfach das was ich wilf  K: Für manche Leute heißt es halt was ganz anderes als für andere is in Ordnung es ist
heutzutage einfach n bisschen schwieriger geworden ne klare Trennungslinie zu ziehen
HP: Hat sich das jetzt im Laufer der Jahre verändert? War früher anders, oder? Für einen
Selber
K: Ja auf jedenfall! Früher wars ne relativ radikale Sache und heute isses  HP: schon n bisserl gesetzter? K: heute isses irgendwie radikal mit Sicherheitsgurt
LIPs auch politicch?
K: Politisch hat jeder von uns ne angere Einstellen vor 200 Leuten irgendwie wie n Prediger in der
aber auch nicht nausieren Kirche, da hab ich keinen Bock drauf.
HP: Was habt ihr mit den Nazidogs für Texte? (grinsend) Auch so belanglose Sachen wie
HP: Was habt ihr mit den Nazidogs für Texte? (grinsend) Auch so belanglose Sachen wie die Blowjobs?  K: (lachend) Belanglose Sachen is gut gesagt. Keine Ahnung musste dir mal durchlesen, Ich kann dir
mal was schicken  D: Hoch politisch!
D. Hour poliuscn:

k:es gent um viele sachen, auch personlich aber wir haben auf jedenfall auch n paar Songs die ganz klar politisch Stellung beziehen. 75(20/60) HP: Also sind die Nazi Dogs keine unpolitische Band? K: Ich würd sie nicht als unpolitisch bezeichnen, obwohl jeder natürlich seine eigene politische Meinung hat. Oder was wolltest du sagen Daichi? D: Naja es is eher so n Gesellschaftsding von den Texten her, also es ist nicht so ne politische Sache wie Texte gegen Globalisierung oder so, halt eher allgemein gesellschaftskritisch. M MON '30MNOL' NAT K: Man schaut in Welt, sieht was passiert und reflektiert das ganze dann... 383 D: Ja genau, und ich mach mein Ding, schelß auf euch ... so ungefähr, nur das ist halt nich MH LON KHM belanglos, das ist unser Lebensstil wie wir auch leben wollen . Klar gehen wir auch arbeiten, also so gaaanz frei sind wir dann doch nicht... K: Aber wer ist das schon heutzutage, selbst der Sozialhilfeempfänger muss antreten... (...und Eier kraulen) D: Ja deswegen... HP: Gesellschaftskritik an für sich is ja auch politisch, also finde ich... K: Ja natürlich, man reflektiert halt die Sachen die einem Tag für Tag vor Augen treten und man schreibt darüber Songs und bezieht Steilung. Das ist ganz klar! 1P: Sagt mal was zu Punkrockszene in Aachen momentan! Macht mal ne Bestandsaufnahme! Wie sieht hier aus? K: Hmmm jaaa, Daichi wat würdest du sagen? (...ich würde jetzt gerne mal Ollis Eier begutachten...ähhh) Ja es gibt so netten kleinen D: Ja auch schon n paar Bands die was machen... Punknachwuchs, is also nicht scheicht! HP: Echt? D+K: (einstimmig und bestätigend) JAAAAAAAAAAAAAAAAA 10000 HP: Also es kommen schon neue Bands nach? : NOLLOW BIG HOTTMOOD D: Das aufjedenfall is klar... 284 14HM & K: Es gibt natürlich auch ziemlich viele festgefahrene Sachen, so wie Leute die nicht viel bewegen und sich einfach nur zudröhnen, aber auch das ist für die Leute wahrscheinlich Punk, was für andere Leute natürlich weniger Punk ist. Aber die Punkszene hier war aufjedenfall schonmal beschissener  $\sqrt{S}$ nach der Schließung des AZs erlebt? Habt ihr da mitgemacht? I EDELUIN WITZE BE OHL K: Wir ham da gespielt mit Blowjobs zweimal... D: Und ich hab da mit Message auch gespielt. HP: Und da gab es keine PC-Polizisten, die gesacht ham...."Momentma Blowjobs?" THE TOTAL PROPERTY OF THE PARTY K: Doch das ist ne lustige Geschichte, einer kam runter, Daichi hat ihn auffer Treppe getroffen.. D: ...und der Typ sagte "Da unten spielen doch nicht etwa die Blowjobs????" Da hab ich gesagt: 🔼 "jahaha", und der dann "Neeeeeeeeeeililin"! K: Der hatte dann aber leider nich die Nüsse uns rauszuschmeissen... (...der hatte eh Nüsse, die keiner kraulen wolite...) HP: Wo war das denn? Goethestraße? K: Das war glaub ich... D: Ne das war in der anderen... HP: In dieser Kneipe oder das Schimmelhaus? OD: In der Kneipe. K: Das war im... zweiten? HP: Das zweite war das Schimmelhaus! D: Das dritte war ne Kneipe und da hatten wir auch mit Message gespielt... **NATURAL** K: Achja richtlg, wo ??? innerhalb von zwei Minuten das Schlagzeug zerstört hat... 3기년 정기 (nich so leicht, hier den Durchblick zu behalten). I EXDECLED OI ION TOOKS MOBSE ISNW DL SURI HP: Findet ihr, das nach den bestzten Häusern die Szene so ein bisschen K: Ne dasdenke ich eigentlich nicht, die Leute ziehen weiter ihr individuelles Ding durch, obs jetzt beser das denke ich eigentlich Manche sind länger dabei, manche kürzer, das is ne normale besetze Häuser gibt oder nicht, die Leute ziehen weiter im mulviduelles zum der nicht. Manche sind länger dabei, manche kürzer, das is ne normale HP: Das AZ war ja auch immer ne Anlaufstelle für viele auswertige Leute. Da waren Konzerte, da sind schweineviele hingekommen. Wie kams zur Schließung und wie siehts da im Moment aus? Habt ihr da irgendwelche K: Ich denke es kam zur Schließung weil der Stadt die Brandschutzbestimmungen nicht gepasst HP: Aber war das nicht nur n Vorwande ham... D: Ja das war n Vorwand ( ... eigentlich wollten die das allgemeine Eierkraulen einschränken...)

geomet worden, Letoek. Aber len bin da eigentier.
HP: Auch Café-Betrieb nicht? D+K: Neeeeeeeeee!
HP: Gaaaaaaaaaannix? Da kursieren ganz viele Gerüchte mit Cafébetrieb bis 99 Leute
K: Ja es soll halt am Anfang so aussehen das Anfang nur ne heggenzte (023b) vool
schon vor nem but passiert, aber das sollte de la
D: Neeee, das ist noch nicht passiert, aber das sollte demnächst passieren. Das ist noch nicht passiert?  Wegen dieser Brandschutzbestimmungen  HP: Das ist noch nicht passiert?  Umbaumaßnahmen  HP: Hat das Gesundheitsamt sieten.
HP: Hat das Gesundheitsamt nicht auf der Rückseite nen fetten Eingang gebaut und alles
K: Keine Ahnung, ich war bisher noch nich drin, kann ich nich sagen. Aber wir hoffen das der Laden bald ma wieder aufmacht.
HP:Hat Aachen denn noch andere Veranstaltungsorte zu bieten für unkommerzielle
K: Ja hier im Hauptquartier und im Wild Rover waren nen paar gute Shows gewesen PAST
D: Das is aber alles soooooooo klein LEARLY ALL OF  A SUDDEN. WHEEund da waren kaum Auswertige bei Shocks z.B. im Wild Rover SINESS? AI  A SUDDEN. WHEEund da waren kaum Auswertige bei Shocks z.B. im Wild Rover SINESS? AI  K: Stimmt ia das AZ war halt der Sammelpunkt und ist natürlich sehr günstig gelegen. Es fehlt halt
K: Stimmt ja, das AZ war halt der Sammelpunkt und ist natürlich sehr günstig gelegen. Es fehlt halt
an allen Ecken und Enden  D: Es gibt halt keine wirklichen Alternativen in Aachen, das is schon schade.
K: Ubergangsweise kann man nen paar Konzerte verlegen in andere Laden, aber es wird nicht die
Stimmung aufgebaut und das Ambiente sein.
HP: Wird das dann eventuell auf die kommerzielle Alternative Musikbunker hinauslaufen,
K: Nein, ich denke nicht das der Musikbunker das abdecken kann was das AZ abgedeckt hat
HP: Weil Bands wie Serene Fall, mit EA80-Mitgliedern, die ham da gesnielt v. V. Die ham de gesnielt is
A (( A Carly D)
K: Ich denke mal der Musikbunker kann nicht überleben mit Punkshows, weil die Leute halt einfach
S 'nicht drauf stehn mit Punkshows, Weil die land in
HP: Warum hängt ihr hier das dann nicht an die große Glocke, dass ihr hier heute zockt,
dass HIER heute Punkshow is?
K: Ich hab sehr vielen Leuten Bescheid gesagt und es gab auch vereinzelt Flyer, aber sollte heute eigentlich mehr ne private Party werden mit Freunden und Bekannten und allem was dazu gehört
(hurra, wir gehören auch dazu - meine Eier sind mittlerweile schon wundgekrauit)
D: Zumal das Hauptquartier ja auch Probleme hat mit K: Ja genau D: Behörden
HP: Auch mit Anwohnern? K: Ja, das HQ
THAT'S WHAT THE WOKLU [1]
SHOULein Mann betritt das herrenko, fix digerronders (und uns beim kraulen) yE  K: Oh, ein unbekannter Pisser stört das Interview (und uns beim kraulen)  MAR
unbekannter: Ich muss nurmal kurz pissen ( alle: Ja, is okay unbekannter: Danke!
23 001 Smare Chillian
2 deptet = 2 200 1 de la la
HP: Ja das (mit dem Pisser) is jawohl mal superstylischWerden die Nazi Dogs
W Cinner durant mal se herithest mie die Pleuriehe?
D: Das denk ich schon! / HP: Also das is kein Nebenprojekt?
tebenprojekt?
K: Nein, das ist kein Nebenprojekt. Das Ist absolut gleichwertig! Was die Nazi Dogs musikalisch machen gefällt mir sehr, das ist der Sound den ich spielen mag
HP: Unterscheidet sich das denn sehr von den Blowjobs?
K: Ja ich denk schon, dass die Nazi Dogs n bisschen mehr Rock 'n 'Roll im Blut haben!



Lass are Leit ziehen...du Kannst sie eh nicht einholen! Wieder ein Jahr, und fast schon wieder vorbei. Diese Jahreswenden stimmen mich aus fast unerklärlichen Gründen immer wieder schwerst melancholisch. Soll ich mich freuen dass das Jahr 2003 schon wieder vorbei ist, oder deswegen vielleicht doch eher heulen. Ich mein was gibt dir ein Jahr ?Viel ?Wenig? Im Verhältnis zu anderen Jahren, Fällt es doch noch nicht mal wirklich ins Gewicht wirde man meinen Und dann beginnt das ganze Tage zählen von Neuen Und Jahr für Jahr guckst ihnen nur noich hinter weil es scheint als würde die Zeit immer schneller laufen; dabei bleibt die Anzahl der Kalendertage doch fast gleich. Jedes Jahr aufs neue werden wieder unzählige dieser 24 Stundenerscheinungen gefeiert weil für einen von uns sowie von euch die Welt sich wiedereinmal um die eigene Achse Was gribbet daran eigentlich zu feiern?? gedreht hat. JUHU!!!!! Die schöne Zeit zieht doch eh viel zu schnell vorbei, - Egal wie lang sie anhält Und alles schwere, wie tiefe siffende Narben, oft auf Woche genau zurückgerufen werdenkönnen und auch noch emotional Nachempfunden werden. Denke an schöne Zeit und du weißt es ging dir gut, aber du weißt es nur noch. Denke an training Tage und de spürst noch das Zerren in der Brust. Du spürst es noch. Warum das Gehirn nicht einfach schmerzliche Ereignisse vergessen lässt; ist nicht nur mir eine Qual; - Aber Warum die heiteren Momente noch Stützen brauchen um nicht zu, verblassen ist mörderisch. Und wieder sitze ich da und frag mich ob ich mich jetzt vielleicht doch auf die naexten 365 Tage freuen soll, weil ich nich weiß was kommt; oder genau deswegen in Wehnut versinked



Es ist schon ne Zeit her, dass ich das letzte Mal im AJZ Bahndamm war, hab den Laden aber als recht klein in Erinnerung. Ohne Auto ist der auch so gut wie gar nicht zu erreichen, also Karre vollgepackt und ab ins Bergische Land. Da wir wohlzurecht davon ausgehen können, dass es heute Abend brechenvoll wird kommen wir sehr zeitig in Wermelskirchen an. Vorm Eingang steht schon ne Warteschlange, aber es dauert nich lang und auch wir haben unsere 6 Euro Eintrittsgeld bezahlt. Drinnen ist s gut gefüllt und die ersten Bekannten werden begrüßt. 京門 新 知 知 引 本 F 東 F L 2 L Da der Konzertraum nur circa 100 Leute fasst, haben sich die findigen Veranstalter was ganz tolles ausgedacht. Im Vorraum haben sie ne große Leinwand aufcehängt, auf der man das Konzert verfolgen kann, wenn man nich so viel Bock auf Gedränge hat - hurras Naturlich ist auch der Vorraum total überfüllt. Die Boxhamsters fangen an zu spielen und ich hab ungefähr genauso viel Lust mir die Band auf der Bühne anzuschauen wie beim Winterschlussverkauf bei Karstadt auf Schnäppchenjagd zu gehen. Es ist echt viel zu voll und das drückt erheblich auf die Spassbremse. Die Idee mit der Großleinwand ist echt auch nur lächerlich, ich fahr doch nicht auf nen Konzert um mir die Bands dann auf ner Leinwand anzugucken? Da kann ich auch zuhause bleiben, ne Platte auflegen und dabei den Fernseher laufen lass SATURDAY TO MANAGE WITH THE WARRY Man hat mir am Eingang natürlich nicht gesagt, dass die Chance vernichtend gering ist, die Bands live zu erleben, ich aber stattdessen ja auf der Leinwand alleshautnah mitverfolgen kann. Ællerdings war dann nach 300 zahlenden Gästen doch ausverkauft, aber Geld zurück gabs nich, wenn man sich dem Menschenauflauf entziehen wollte. Alles in allem war das das beschissenste Konzert, das ich seit langem besucht hab. Da die Herren Veranstalter wohl auch mit soviel Zulauf gerechnet haben, hat man sich gedacht, dass die Fremdgetranke heute mal vor der Tur bleiben, schließlich lässt sich bei so einer Masse an Publikum ja der große Reibach mit dem Getränkeverkauf machen. Ich frag mich echt, wie man so ein Konzert auch noch bewerben kann, wenn gerade mai 100 Leute in den Konzertraum passen. Und dann nicht konsequent zu sagen, dass nach 100 Leuten ausverkauft ist, ist genauso beschissen. Ich hab EX80 fünf Minuten lang von der Eingangstür live gesehen, also eigentlichnur halb EX80 konnte halt nur die Hälfte der Bu hne sehen, aber das hat vollaufgereicht. Ist halt ne Scheiß-Atmosphare wenn man wie die Sardine in der Bu chsedicht an dicht gedrängt steht und kaum den Krm zum Biertrinken heben kanns Habmich dann fast den ganzen Abend hinter den Campary Plattenstand verdrückt (wo echt viel Platz warı) und nett mit dem Krmin unterhalten Fazit: Scheiss Veranstalter, die der Lage nich gewachsen waren. Wenn ich nen Konzert mit EX80 veranstalte und nicht die gegebenen Räumlichkeiten hab, dann häng ich das doch nicht auch noch an die große Glocke — ich hab voriges Jahr nen "Geheim-Konzert" von ER80 in Düsseldorf vor 60 Leuten gesehen — das war dannrichtig geilt Aber so ein Massenauflauf — das war ja wie nen Konzert von einer angesagten MTV - New Age Punkband im Kölner Palladiums Und dann ausgerechnet an diesem Abend keine Fremdgetränke zuzulassen (noch nicht mal ne Flasche

Und dann ausgerechnet an diesem Roend keine Fremugerranks Suzulassu (2014). Auss die eigentlich nie Ko Cola durfte man mit reinnehmen) ist ü belste Abzocke. Ich weiss von ER80, dass die eigentlich nie Ko zerte spielen, wo der Eintritt ü ber 5 Euro liegt, aber das wurde heute natürlich auch ü berboten. So. schnell fahr ich jedenfals nicht wiedernach Wermelskirchen. Punkt. Der Sonntag sollte dann das Wochenende noch retten und einen krönenden Abschluss Dringen. Ska-D Konzert im Dortmunder Soundgarten. Hab erst vor kurzem was von denen gehört und mir gedacht, dass die live bestimmt ne Bombenstimung erzeugen können. Zwar ein wenig abgeschreckt durch das EASO Konzert, zu Ska-D würden mit Sicherheit noch mehr Leute kommen, aber man lernt ja nicht aus früheren Fehlern...

Jedenfalls stand der Trip in den Ruhrpott wohl unter keinem guten Stern, den die Fahrt wurde aufgrund einer tiefen Schnittwunde im Daumen kurzerhand gecancelt – war wohl auch besser so...

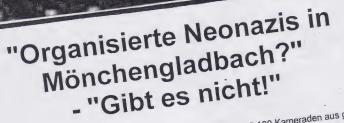
Du willst kein Stumpf-Punker mehr sein. Du willst auch mal was intelligentes zu erzählen haben. Nicht immer nur Ficken Oi! brüllen, intelligentes zu erzählen haben. Nicht immer nur Ficken Oi! brüllen, intelligentes zu erzählen haben. Nicht immer nur Ficken Oi! brüllen, sondern auch mal was sagen, was andere beeindrucken könnte. Du willst sondern auch mal was sagen, was nicht alltäglich ist, mit Fremdwörtern mal mit Wissen glänzen, was nicht alltäglich ist, mit Fremdwörtern mal mit Wissen glänzen, was nicht alltäglich ist, mit Fremdwörtern auf mal was nicht alltäglich ist, mit Fremdwörtern auch mal was nicht alltäglich ist, mit Fremdwörtern mal was nicht alltäglich ist, mit Fremdwörtern auch mal was andere beeindrucken könnte. Du willst

Na das trifft sich ja gut. Dann lies folgende Zeilen äußerst aufmerksam, präg sie dir gut ein, am besten lernst du sie auswendig. Dann kannst du auf dem näxten Konzert mal so richtig den Larry rauslassen:

Wir beschäftigen uns heute mit einer wissenschaftlichen Betrachtung der Aurora Borealis! Na, schon beeindruckt? Also weiter:

Aurora Borealis kommt aus dem lateinischen und bedeutet "Nordlichter". Wie der Name schon sagt, tritt dieses Naturphänomen bevorzugt im hohen Norden auf. Doch wie entsteht dieses Naturphänomen? Die Sonne ist ein massiver Ball aus Gasen, hauptsächlich Wasserstoff und Helium. Durch den enormen Druck und die Hitze bilden sich elektromagnetisches sowie Teilchen-Strahlung. Erstere sehen wir als Licht und fühlen als Wärme, letztere sind elektrisch geladene Partikel. Da die Erde ein riesiger Magnet ist...

booah ist das langweilig sich mit diesem Thema auseinander zusetzten. Wen interessiert schon wie dieses Scheiß Licht entsteht. Frag einfach mal demnächst in die Runde, ob jemand was mit Aurora Borealis anfangen kann, wahrscheinlich drehen sich dann eh alle von dir weg und du musst gar nicht erklären, was, wie und warum! Bleib einfach der blöde Stumpf-Punk und brüll weiter Ficken Oi! – is kommunikativer als Aurora Borealis...



Spätestens seit dem 1. November, als die örtliche Neonaziszene ca. 60-100 Kameraden aus ganz Opalesiens self dem 1. November, als die drinche Neuriaziszene ca. ou-100 kameraden aus ganz.

Nordrhein-Westfalen zu einem Aufmarsch durch Rheydt mobilisierte, kann an dieser Aussage mehr als gezweifelt werden. Trotz immer aggressiveren Auftretens der Mönchengladbacher Neonaziszene in der gezweiren werden. Trotz immer aggressiveren Auffretens der Monchengiaubadier Nebnaziszene in der Öffentlichkeit, verschließen Stadt und Polizei ihr rechtes Auge und wollen von einer braunen Gefahr nichts Orientilichkeit, verschilleisen Staut und Polizei ihr rechtes Auge und wollen von einer braunen Gerahr f wissen. Auch in der lokalen Presse, wie "Rheinische Post" und "Westdeutsche Zeitung", werden die wissen. Auch in der lokalen Fresse, wie Kneinische Fost und Westueutsche Zeitung , werden die Mönchengladbacher Neonazis als "rechtsgerichtet" verharmlost und ihr faschistisches Weltbild ignoriert. Monchengiagnacher Neonazis als rechisgenomer vernamnosi und ini raschistisches vvertoir. Bei den Neonazis, die unter verschiedenen Namen auftreten, mal unter dem Deckmantel der Bei den Neonazis, die unter verschiederten Namen auttreten, mai unter dem Deckmanter der "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaler Widerstand" unter Namen wie "nationaldemokratischen Opposition" NPD und JN, mal als "Nationaldemokratischen Opposition" unter Namen wie "nationaldemokratische Opposition" unter Namen wie "nationald nationaldemokratischen Opposition NPD und JN, mat als Nationaler widerstand unter Namen wie "Freie Kameraden des Widerstands Mönchengladbach" und "Widerstandskämpfer Mönchengladbach", "Freie Kameraden des Widerstands Mönchengladbach" und "Widerstandskämpfer Widerstandskämpfer Widerstandskämpfer Widerstandskämpfer Widerstandskämpfer Widerstandskämpfer Wide Freie Nameragen des vylgerstands monchenglaggach und vylgerstandskampter monchenglaggach i handelt es sich hierbei nicht um "harmlose" Nationalisten, sondern um militante und bestens vernetzte Nanuell es sich merbei nicht um nanniose mauonalisten, sondern um militarite und destens vernetzte. Neonazis. Das hat nicht nur der 1. November bewiesen. Schon ihr äusserliches Erscheinungsbild mit Neunazis. Das nat nicht nur der 1. November bewiesen. Schon im ausseniches Erscheinungsbild mit Glatze, Kampfstiefeln, Bomberjacken etc. offenbart den gewaltfätigen Hintergrund ihrer Ideologie. Ganz in der Transfer in Netionale zu der State der Gescheinungsbild der Transfer in Netionale zu der Gescheinungsbild der Transfer in Netionale zu der Gescheinungsbild der Gescheinung der Gescheinung der Gescheinung der Gescheinung der Gescheinung der Gesc Glatze, Kampisuerein, Bomberjacken etc. orienban den gewalitätigen mintergrund inter tueologie. Ganz interfraction des Terrors im Nationalsozialismus, machen sie wieder Jagd auf Menschen die nicht in ihre wer traumon des Terrors im Nationalsozialismus, machen sie wieder Jago auf Menschen die nicht if menschenverachtende Weltanschauung passen (Anm. d. Verf.: Bereits im Herbst des Jahres 2000 terrorientes Noongrie Alteroribes und durch ein riegiene Polizaieutschot mit Einstellung verbreiteten Noongrie Alteroribes und durch ein riegiene Polizaieutschot mit Einstellung verbreiteten Noongrie Alteroribes und durch ein riegiene Polizaieutschot mit Einstellung verbreiteten verbreiteten Noongrie Alteroribes und durch ein riegiene Polizaieutschot mit Einstellung verbreiteten verbreiten verbreiteten verbreiten verbreiten verbreiten verbreiten ver Internacionalities vventarischauung passen (Allin, u. vent. bereits im nerbst des Janies Zuud terrorisierten Neonazis Altstadtbesucher, was durch ein riesiges Polizeiaufgebot mit Einsatzkräften aus

VVor dem 1. November konnten die Mönchengladbacher Neonazis bereits zwei sogenannte Mahnwachen Wuppertal nach mehreren Wochen endlich unterbunden werden konnte). vor dem 1. November kommen die Mondrengraduacher Neunazis bereits zwer sogenamme Mannwacher vor dem Arbeitsamt abhalten und wurden dabei von der NPD Aachen unterstützt. Die erste Mahnwache vor dem Arbeitsamt aunalien und wurden dader von der NFD Aachen unterstützt. Die erste Mannwache vor dem Arbeit Lürriper Straße am 5. August hatte das rassistische Motto "Arbeit zuerst für Deutsche", die zweite Mahnwache am 18. Oktober vor dem Stadttheater (Musicalbühne), hatte ebenfalls ein rassistisches Motto: Mannwache am 16. Oktober von dem Stadtmeater(Musicalbunne), natte ebenalis ein rassistisches Mr. "Heimreise statt Einwanderung! Deutsche wehrt euch gegen den EU-Beitritt der Türkei". Gezielt wird gegen in Deutschland lebende Minderheiten gehetzt und durch rassistische Vorurfeile diskriminiert. gegen in Deutschland lebende Mindemeiten genetzt und durch rassistische vorunteile diskriminiert. Da dies den Neonazis wohl nicht genügt, versuchen sie nun auch mit ihren Wahnvorstellungen an offentlichen Diskussionen teilzunehmen, wie am 1. November, als sie wenige Tage vor dem offentlichen Diskussionen teilzunenmen, wie am 1. November, als sie wenige 1age vor dem Prozessbeginn der Mörder von Tom und Sonja in Aachen, die Todesstrafe für Kinderschänder forderten. Was angesichts der Verbrechen ihrer nationalsozialistischen Vorbilder blanke Ironie ist, denn ihre Idole waren es die nackte Frauen und Kinder mit Hunden und Knüppeln in die Gaskammern trieben. Durch waren es die nackte Frauen und Ninder mit nunden und Niuppein in die Gaskammern trieben. solch gewagte Forderungen wollen sie ihre mörderische Ideologie gesellschaftsfähig machen.

Das Potential aus dem die Neonazis in der rechten Jugendszene schöpfen können ist in Mönchengladbach sehr hoch. So leben hier rechtsradikale Musiker wie Dennis Heinrich Joerissen (aktuell Monchengiadbach sehr noch. So ieben nier rechtsradikale Musiker wie Dennis Heinrich Joerissen (ak Schlagzeuger bei "Oidoxie", vorher bei "Reichswehr") und es gibt auch eine lokale Band mit eigenen Proberäumen, die so ihre Hassparolen unter den Jugendlichen verbreiten können. Die Band nennt sich "Division Germania" und erscheint bei einem Nazi-Label in Thüringen. Solche Proberaume und Prision demand und erschent der einem wazischden in munigen. Soldie Froderaume und Rechtsrockkonzerte dienen als Treffpunkte der rechten Szene und helfen den organisierten Neonazis ihre Rechtsrockkonzerte dienen als Treffpunkte der rechten Szene und helfen den organisierten Neonazis ihre Rechtsrockkonzerte dienen als Treffpunkte der rechten Szene und helfen den organisierten Neonazis ihre Rechtsrockkonzene dienen als Trempunkte der rechten Szene und henen den organisierten Rechtsrock die Begleitmusik bei Mord und Ideologie innerhalb der Subkultur zu etablieren ausserdem ist Rechtsrock die Begleitmusik bei Mord und Das bei dem Aufmarsch am 1. November führende Neonazi-Kader aus ganz NRW, wie Wilibert Kunkel,

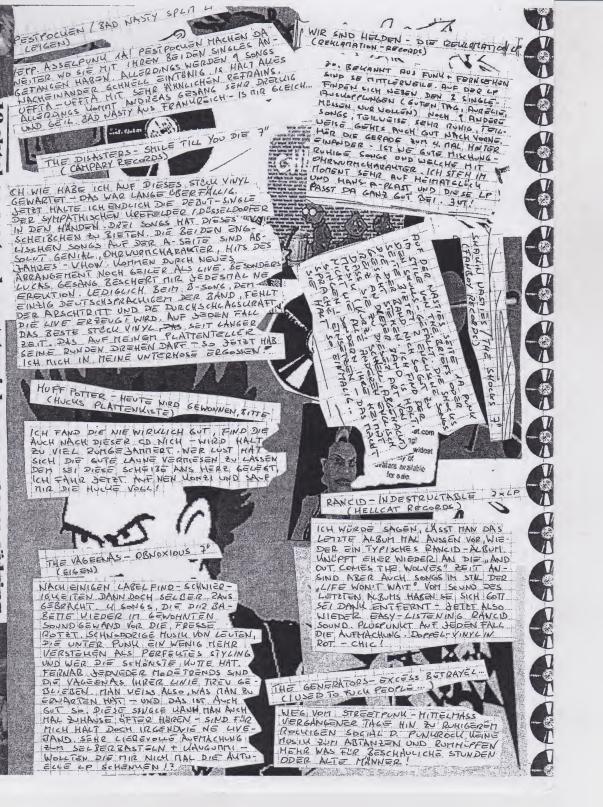
Claus Cremer und Axel Reitz sprachen, beweist die sehr gute Verbindung zwischen Mönchengladbacher

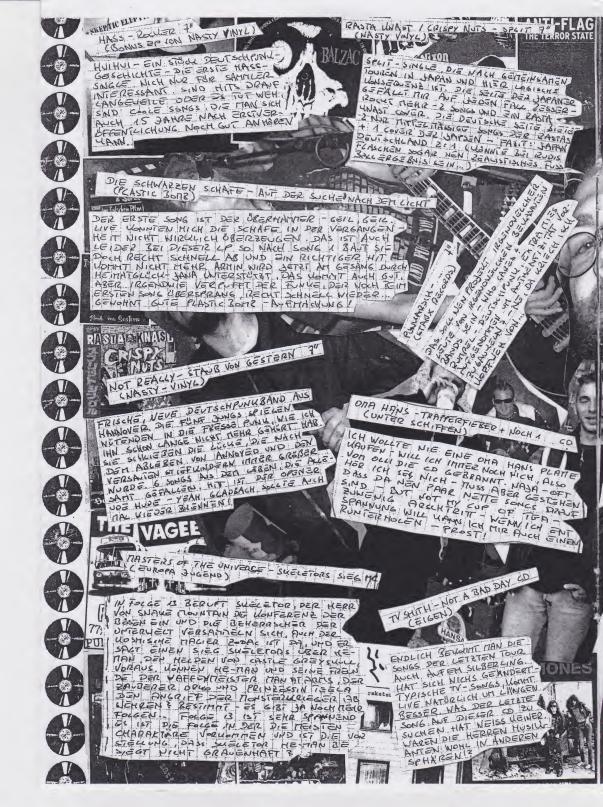
Neonazis unu militanten Neonazis aus der gesamten republik. ...

Das sich am 1. November immerhin ca.100 couragierte Menschen am Stadttheater, den ursprünglich Neonazis und militanten Neonazis aus der gesamten Republik. ... geplanten Versammlungsort der Neonazis, einfanden und die Faschisten dadurch nach Rheydt gepranten versammungsort der Neunazis, einfanden und die Faschisten dadurch nach Rheydt ausweichen mussten, war immerhin schon mal ein Anfang. Um eine totale Dominanz im Straßenbild dusweichen mussten, war immernin schon mar ein Amang. Om eine totale Dominariz im Stratsenbid durch Neonazis und rechte Jugendliche zu verhindern, und damit den konkreten Terror gegen andere Manschen liegt von der Amanghen liegt durch neonazis und rechte Jugendiiche zu vernindent, und dannt den konkreten Terror gegen andere Menschen, liegt vor ganz Mönchengladbach noch viel Arbeit. Gefordert ist da besonders auch die Stadt, die sich lieber von Menschen auch die sich lieber von die sich die sich lieber von die sich wienschen, negr von ganz wionichengraubach noch vier Arbeit. Gelorden ist da besonders auch die Stadt, die sich lieber von Neonazis abgrenzen sollte, statt mit ihnen zusammen am Volkstrauertag die gefallenen deutschen Soldstand Schapebring die Helden zusachen

deutschen Soldaten und SS-Angehörige als Helden zu verehren.









10.oktober use to abuse + tor johnson - moers, sudring

CE TO EN LABANE BORT

So denn, es solite also nach moers geben, dort soliten beute abend die punk'n'roller use to abuse aus regensburg zoeken. unterstützt wurden sie von den in krefeld beimischen tor Johnson, wo auch nen paar lente von den disasters mitmusizieren.

lischen klängen aus zeit doch recht schnell mit ansinn labern und biertrinken. Nach ner zeit saß ich mit all wieder draußen, lauschte himnis hier nich. Bekannte gesichter gab's hier keine, aber da ich die abnserjungs schon des öfteren getroffen habe, verging die nicht wirklich viel los vorm südring also erstma draussen bleiben und die flüssigreserven vernichten, weil mit reinnehmen rgendwann mittags kam also der uli mal bei mir an, lecker bierchen gesüppelt, haare gemacht und ab zum bahnhof. War sic scizio sich zwi-E  $oxed{UL}$  dem kassettenrekorder, wir tranken unser bier und da kam sie dacht, dat is ja ne taffe frau - so verpassten wir tor johnson... schen uns, schnorrte fener und bier und begann zu erzählen.

weile zwei alben haen. Jo, use to abuse icit von unserer neuinte offeniur nich ils die regensburger Na hab ich mir go-

mach hause führst, verpasste mindestens die letzte hanse ging's nich Der jürgen war so nett und hot uns an mit ihm und dem rest der hand in ne nahgelegene herberge mitzufahren und auch

en bekanntschaft treunen und ein wenig das tanzbein schwing: aber dann die bühne erklommen, mussten wir uns für kurze so vicl spaß daran wie wir... sich aber nahtlos in die band eingefügt hat. Von ihren mittlerlinhen wieder ordentlich gerockt, waren mit neuem schlag. ben sie alle hits zum besten gegeben, nur das übrige publikum

hand, guckste dir das konzert his zum ende an, verpasste den letzten zag mehr, is ja meistens so, dass wennze mit dem letzten zug noch uns die frage "wo pennen wir eigentlich heutet", weil nach

– nun da wir bis zum ende dageblieben waren, steckten wir jetzt im schlamassel.

den komfortablen schlafgenuss, die wärme und ein gutes frühstück am näxten morgen. Wir sollten uns noch danach dort zu niichtigen, cool also sachen zusammengepackt und schon mal rausgegangen, doch da war sie wieder...,habt ihr nich hock mit auf ne party in duisburg zu kommen, würde mich freuen" na wenn das so ist, scheiß auf die herberge und Cingacan. klar..." die kassierer bescherten uns und den wenigen anderen fahrgästen dann eine gemütliche fahrt, die glaub ich ziem Ab zur husbaltestelle und rein in den näxten, letzten bus. "die musik machen sie aber leiser, wenn sie sich hinsetzten? – na これ はっころりがられてのない

irgendwann waren dann alle anderen weg, weil wir wohl ein wenig auch nicht mehr wegbewegen wollten, zumindest nich mit vollen flaaufrafften und auf die suche nach nem besseren penaplatz machten. ziemlich kalt und luftig auf dem gehweg unter der bushaltestelle, so kalt, keiner mehr da, dann lass uns einfach hier pennen" gesagt, getan. nach crstma hier anner bushaltestelle hinzusetzen, das war so eine mit nem stunde herumgeirre im niichtlichen duishurg, ich glaub keiner wusste genau wos langging, beschlossen der uli und ich uns lich lange dauerte. Neben uns wollten auch noch drei andere kerls mit auf die party, oder waren wir wohlmöglich alle scharf auf die nette dame, die uns alle eingeladen lutte, egal waren alles spacken, die da noch mitwaren – meh über ner also nach einer seite offen, und nen bier zu trinken, im gehen trinkts nervien und uns dass wir um doch ner zeit wurds schene, manny, kleinen hinsschen sich ja nich so gut

haus. Da ham wir uns dann hinter die eingangstür gelegt, keller war ab-Le mussie mittlerweile so gegen 4 uhr sein als: "hey guck ma hier uli, die noch nen wenig geschlafen. nich abyeschlossen" also rein in die bude. Das war sonen mehrfamilien-

> geschlossen, und ding mit treppen haben ihre tür

nguten morgen herr wernersen, wir machen jetzt erst mal waschiwaschis und das dann mit einer penetrant hohen stimme, die mich an die krankenschwester aus dem ersten werner-film erinnerte träumen gerissen: "was dass denn hier, rans, aber sofort, ich ruf die polizei, früher hätts sowas nicht gegeben, blablabla" So gegen 7 uhr am näxten morgen wurden wir dann doch recht unsauft Rus unscrem sussen

aber ich hatte auch andere erwartungen an dem abend, als in ner bushaltestelle und er verleiten ließen mit nach duisburg zu fahren... kaum macht ne frau dir schöne augen und du folgst auf schritt und tritt, Wenn leb mir überlege, dass vir auch in nem berbergsbett bitten schlafen können mit frühstück und so - wir uns aber lieb wir gehen ja schon" müde und dreckig gings dann ab in die nüxte s-bahn zum hbf, ab in den nüxten zug und ab nuch haus. wir machten kein waschi-waschi und an ein längeres verweilen an diesem orte war auch nicht zu denken "ja ja, nich so laut, nen hauseingung zu pennen, aber was



DU LIEGST NEBEN IHR

IM BETT. SIE SCHLÄFT SCHON, ABER DU
LIEGST NOCH WACH - DU KANNST NÄMLICH NOCH
NICHT SCHLAFEN - ES IST GERADE KURZ VOR ZEHN UND DU
KÖNNTEST DIR NE MENGE SACHEN VORSTELLEN, DIE JETZT INTERESSANTER WÄREN, ALS INS REICH DER TRÄUME ZU SINKEN. DU FÄNGST
AN, ÜBER DIES UND DAS NACHZUDENKEN, WIE LANGE KENNST DU SIE
JETZT EIGENTLICH SCHON, ES MUSS SO VOR DREI MONATEN GEWESEN SEIN,
DA HAST DU SIE VOR EINEM KONZERT KENNENGELERNT. EIN PAAR TAGE
SPÄTER, DU HAST SIE GERADE ZUM ZWEITEN MAL GETROFFEN, HAST DU DICH
SO DERMASSEN ABGESCHOSSEN, DASS DU KAUM NOCH STEHEN KONNTEST - MAN WAS
MUSST DU IHR AN DIESEM ABEND FÜR EINE SCHEISSE ERZÄHLT HABEN - WIEDER
SO EIN MOMENT, AN DEM MAN SICH WÜNSCHT, DASS ALKOHOL KEINE GEDÄCHNIS-

IMMERHIN HAT SIE DAS NICHT ABGESCHRECKT - SCHLIESSLICH LIEGT SIE JA JETZT NEBEN DIR, HIER IM BETT, ABER SIE SCHLÄFT. JA SIE HAT VIEL GEARBEI-TET IN LETZTER ZEIT UND IST HEUTE EINFACH TOTAL KARUTT, SO DASS SIE DIR NUR NOCH HALLO UND DANACH GUTE NACHT SAGEN KONNTE. DA HÄTTEST ' DU HEUTE WOHL AUCH ZU HAUSE BLEIBEN KÖNNEN, MORGEN MUSS SIE

LÜCKEN HERVORRUFT, ABER WAS SOLL MAN MACHEN...

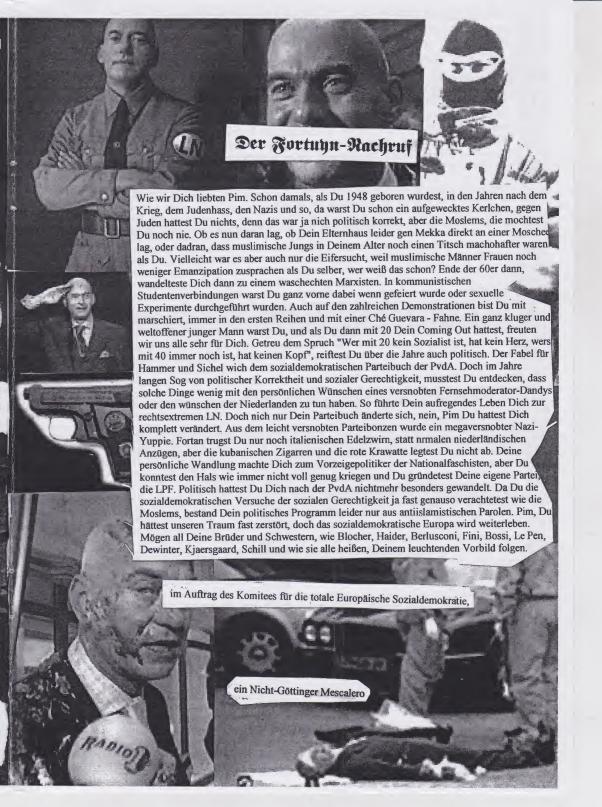
NÄMLICH WIEDER FRÜH RAUS UND ARBEITEN.
DU BIST EIN BISSCHEN WÜTEND, ZUM GROSSTEIL ABER DOCH ENTTÄUSCHT. WAS WILLST DU EIGENTLICH VON DIESER FRAU?
ÜBER EINE BEZIEHUNG HABT IHR NIE GESPROCHEN
ES LIEF MEISTENS ALLES OHNE WORTE UND

FANDEST DU NICHT, DASS GERADE DIESE UNKOMPLIZIERTHEIT UND UNBEFANGENHEIT DEN
REIZ AUSGEMACHT HABEN;
DU DENKST AN DIE SCHÖNEN STUNDEN, DIE DU MIT IHR VERBRACHT HAST,
STELLST DIR DAS ERLEBTE NOCH EINMAL
BILDLICH VOR UND SCHON HAST DU WIEDER
EIN LÄCHELN IM GESICHT - SIE HAT OFT ZU
DIR GESAGT, DASS DU ZUWENIG LACHST JETZT KANN SIE DEIN LÄCHELN NICHT SEHEN...

LANGSAM WIRST DU EBENFALLS MÜDE, IHRE REGELMÄSSIGER ATEM IST SEHR BERUHIGEND UND ENDLICH SCHLIESST AUCH DU DIE AUGEN.
PLÖTZLICH SPRICHT SIE MIT DIR, JA DOCH, DU HAST
RICHTIG GEHÖRT, ABER WACH IST SIE NICHT, SIE HAT IM
SCHLAF GESPROCHEN "RÜCK DOCH BITTE EIN STÜCK, MICHA"

DU RÜCKST EIN STÜCK WEG VON IHR, MEHR ALS NUR EIN STÜCK
MAN KÖNNTE SAGEN EIN GUTES STÜCK - DREHST IHR DEN RÜCKEN
ZU UND LIEGST JETZT WIEDER WACH IN IHREM BETT, SO SCHNELL
WIRST DU JETZT NICHT EINSCHLAFEN KÖNNEN, AUCH DAS LÄCHELN
IST VON DEINEM GESICHT VERSCHWUNDEN - IN DEINEM KOPF DREHT
SICH ALLES, GEDANKEN FLIEGEN WIRR UMHER, DU WEISST NICHT WAS
DU DENKEN SOLLST, WAS DU DAVON HALTEN SOLLST - DU HEISST NÄMLICH
NICHT MICHA...

The Skulls + The Blowjobs im Düsseldorfer AK4 Donnerstag, der 30.10.03 Es ereignete sich an einem verregneten Donnerstag Abend. Eine neues Abenteuer der drei Helden aus dem Rheinland, die diesesmal noch einen lumpigen knappen dabei hatten. Doch lest s war kalt, eigentlich viel zu kalt für diese Jahreszeit, schließlich war ja gerade erst Oktober, aber irgendwie hatte der Wettergott den herbst ausgelassen und Gebatter frost borzeitig ins rennen geschickt. Do traf sich also unsere kleine Reisegruppe in den frühen abendstnenden um sich auf den weg ins ferne land Düsseldorf zu begeben. Mit reichlich Wegzehrung nahm man die Kutschdienste der deutschen Bundesbahn in Anspruch und erreichte dann mit der obligatorischen Verspätung auch Am ort des Geschehens, der dunkelsten Gasse des Landes mit den schäbigsten absteigen., bot sich unseren vier Helden (der lumpige knappe erhielt ebenfalls Heldenstatus, weil er die Reisegruppe gut zu unterhalten wusste) der gewohnte Anblick: bekannte und unbekannte Gesichter, die rege Konversation betrieben und dabei nicht wenigen alkoholhaltigen Essenzen frönten. Man gesellte sich also dazn, tanschte den neuesten klatsch und tratsch aus und leerte dabei den ein oder anderen Krug Gerstensaft bis dann die Herren Musikanten endlich die Bühne erklommen. Mit schneller und lauter Anterhaltungsmusik begeisterte die erste Kapelle die Zuhörerschaft und einige ließen sich sogar zum tanzen animieren. Ein paar mitgereiste verbündet der Musikgruppe, die nahezu jeden Vers im schlaf aufsagen konnten, brachten die Stimmung dann zum kochen. Es wurde getauzt, gesungen und gelacht...und manch einer schaute zu diesem Zeitpunkt schon zu tief in seinen Krug. Die Alusikanten der zweiten, und somit am hentigen Abend auch schon letzten, Kapelle, die extra über den großen Teich gereist waren, konnten die Darbietungen ersterer welcher sogar noch übertreffen und heisten dem ohnehin schon fast überhitztem Dublikum noch mehr ein. Man berzeihe hier die Gossensprache, aber "die haben gerockt, wie saut" Eine kleine bedentungslose Keilerei zweier dem Alkohohl reichlich zugesprochener, die dann aber doch recht schnell lieber wieder die Krüge anstatt die Fänste hebten, sorgte kur; für Anfregung die Kirche konnte aber im Dorf gelassen werden. Ziemlich erschöpft und mit wackeligen Beinen kam nun die zeit für unsere Helden den Heimweg anzutreten. Als Anführer wählten sie Olli, weil der noch am ehesten in der Lage war einen klaren Gedanken zu fassen und den längsten Bart hatte. Doch schon nach wenigen Minuten meuterte der Mob und man schickte den Führer zum Tentel. Sollte er doch zum Henker gehen – tat er aber rechts nach links nicht, stieg einkach in die letzte Möglichkeit den Heimathaken anzulanken und entließ seine ehemals Lebín der Lühne, Sir Aappi dor untergebenen ihrem Schicksal. Frohen Mutes machten sich unsere nun in der zahl dezimierten Helben auf den weg. wohin? Das wusste heiner, warnm? Erst recht nicht... Schließlich und endlich, völlig erschöpft, landeten sie dann in der Hauptburg des Disseldorfer Landes. Patürlich fuhr 311 diesem Zeitpunkt keine kutsche mehr und so schlugen sie dort ihr Dachtlager auf — wache schieben wollte keiner und ein wärmendes Feuer entfachen konnte keiner, so schliefen sie dann ein – frierend und alleingelassen... and wenn sie nicht gestorben sind, sind sie sicherlich auf dem weg in ein neues Abentener.. STATE STATE OF THE STATE OF THE



Nun kommt ein Interview, das ich (die dickeren Buchstaben) mit Stefan, dem Sänger von 2lhud

dem Sänger von 2lhud (die dünneren) geführt hab:



2lhud, was ist das denn? 2lhud sind fünf schon etwas ältere Herren, die zusammen Musik machen. Reichlich Erfahrungen musikalischer Natur sind vorhanden, so hat z.B. Stefan, der bei 2lhud singt, auch schon bei der Eskalierenden Vernunft und beim 1.Mai'87 gesungen. Beide Bands kamen aus meinem direkten Umfeld, man könnte sagen aus der Nachbarschaft, und so war dann auch ein 1.Mai'87 Konzert im Wassenberger Jugendcafe mein erster Kontakt mit dem Punkrock.

Die Musik von 2lhud zu beschreiben ist nicht so einfach, zum Glück hat die Band das schon selber gemacht und ich muss mir keine Formulierungen mehr ausdenken:

Crossover? Pah! Hier darf jeder (Musikstil) mal. Aber nicht so ziegenbartdoof wie bei MTVIVA. Und nur einer aus der Band trägt die Hose auf Halbsieben. Kann aber auch was mit dem fortgeschrittenen Alter der Kollegen zu tun haben. Aber es gibt auch Musik: zuallererst PUNKROCK. Dann Reggae, Ragga, Dub. Dann Drum and Bass. Und Rock, auch ohne Punk. Ein Schüsschen Metal. Goldkehlchengesang drüber feddich. Das kann mal wie Clash, Asian Dub Foundation oder Dub War klingen. Oder anders. Auf jeden zusammenkommen, so dass Metaller, Punks und Dreads in einer Lokalität zu gleicher Zeit rocken können.

Hier zahlt sich dann ausnahmsweise das hohe Durchschnittsalter und die ausreichend vorhandene Banderfahrung der Kollegen aus. Hier darf ungestelzt (musikalisch und textlich) kluggeschissen werden und zwar mit einem Lächeln. Wir sind ja nicht der Nabel der Welt... aber gesagt werden soll dann doch noch was, und das auch noch auf deutsch. Verkauft sich nicht ganz so gut, ist aber besser. Zum Schreiben. Und Verstehen. Wobel sowohl der Kopf als auch der Bauch angesprochen werden (das mit den Füssen macht dann die Musik...), aber das kann man auch irgendwo hier nachlesen.

Das aktuelle Line-Up an Akteuren ist die Quintessenz aus mittlerweile fast 3 Jahren harter Programmund Aufnahmesessionsarbeit. Material ist ausreichend am Start und nun passiert was mit Bands ohne Masterplan (zum Glück) eben passiert...

## Würdest du sagen, dass 2lhud eine konsequente Weiterentwicklung vom 1.mai'87 sind?

Das es da einen gewissen Wiedererkennungswert zum 1.MAI'87 oder Eskalierende Vernunft gibt lässt sich ja schlichtweg nicht verleugnen, da ich zwischenzeitlich weder ein Kreide-Fress-Kur noch eine plastische Stimmbandoperation unternommen habe. (Bel Skindred hör ich auch immer noch Dub War raus/ oder Kettcar und But Alive...)

Etwas neues machen ohne immer und Immer wieder Konzerte mit Uralt Sachen spielen zu müssen war ein Grund für den Knopfdruck "Neustart".

Beim 1.Mai waren sicherlich auch Veränderungen in der musikalischen Entwicklung hörbar; aber sobald eine Band einen Stempel (In diesem Falle Deutschpunk) aufgedrückt bekommen hat ist es schwierig aus dem Kreislauf der sich dann in gang setzt wieder raus zu kommen.

Ich denke schon das es eine Art

Weiterentwicklung ist.

Meine Art Gitarre zu spielen oder Lied Harmonien zu entwickeln sind nun mai drin; und da die meisten Lied-Ideen auf meinem Mist wachsen und die Musik nach wie vor gitarrenlastig ist kann man wohl auch Gemeinsamkeiten oder Ähnlichkeiten heraus hören.

Wie immer wichtig ist, dass es weitergeht. Es gibt immer noch genug zu sagen und es ist immer noch eine schöne Methode dies über die Musik zu machen. Außerdem ist es Immer noch toll nette Leute zu treffen oder auf Konzerten Freibier zu haben(auch dieser Grund ist bei vielen Bands die ich kenne ein nicht zu unterschätzender Antriebsfaktor).

Wenn ihr so schon fast drei Jahre zusammen seit, warum hat man dann nicht schon vorher was von euch gehört. Wohl nur Bierchen im Proberaum geschlürft anstatt zu arbeiten?

Genau, erst mal ganz locker anfangen. Kopf frei kriegen , Namen suchen , ausprobieren was oder vielmehr in welche Richtung es weitergehen soll, sondieren wer überhaupt und mit welchem Einsatz die Sache weiter treiben möchte usw.

Ging anfangs mit 3 Maiern plus neuem Schlagzeuger los und für die Technik hatten wir auch noch keinen am Start. Nach dem dann der Reiner das mit der Konserve übernommen hat ging es eigentlich ganz zügig los. Das etwas

größere Problem war einen gemeinsamen Namen zu finden. So gab es auch schon recht flott Konzerte unter dem Namen "Mutaresi", die wir aber bewußt weiter weg und ohne viel Werbung drum her um gespielt haben, einfach um mal zu gucken wie der neue Sound so ankommt. War im übrigen seeeehr unterschledlich. Da wo Leute wußten "Heute Abend spielt ex-1Mai87" standen meistens die Männekes mit langen Gesichtern In der Gegend rum. An Abenden wo wir überhaupt nix erwartet haben war auf einmal die Tanzhölle los und dann war es immer peinlich, dass wir nur knappe 40 Min. Programm hatten(mit vielen Ansagen zwischendurch).

Dann gab es dann doch eigentlich recht absehbar den ersten Ausstieg, da Andrè doch immer mehr Zeit bei oder für seine Arbeit investierte. Doch schon komisch wenn nach 15 (!) Jahren zusammen Musik machen auf einmal gar kein Kontakt mehr da ist (muss wohl an Düsseldorf liegen). Dann übernahm der Jürgen das Bass spielen, stellte aber nach nem halben Jahr fest das er seine Erfüllung doch eher im Schlagzeug finden würde. Nun Ja, Fahrplanwechsel. Dann kam nach einigen Zeit des Suchens der Chris an den Bass, der neben seiner Tätigkeit als Großgastronom des Sonic Ballrooms sich seiner Aufgabe mit viel Spaß an der Freude widmet.

Selt dem läuft es rund und jetzt kann es wieder schön nach vorne gehen.

Was meinst du mit Abenden, wo ihr nix erwartet habt. Waren das dann Läden und Leute, die eigentlich nichts mit Punkrock anfangen können, oder kannten die vielleicht nicht 1.Mai'87 und Eskalierende Vernunft und waren einfach unvoreingenommen? Wird man diesen Deutschpunk-Stempel überhaupt los, wenn man ihn einmal hat und habt ihr nicht schon damals mit dem Fohlenwurst Album versucht in eine andere Richtung zu gehen?

Nix erwartet im Sinne von , hier ist ja gar nichts los bzw. das ist ja jetzt ein Publikum mit dem wir also gar nichts anfangen können. Also rauf auf die Bühne und Programm runter spielen und dann nach`m Partytisch und weiter Musik hören und Bierchen trinken. Und dann ging et ab wie 'n rotes Mopped!!!!

Gut fanden wir es auf jeden Fall bei Konzerten, die In Läden stattfanden wo wenig Punk/HC läuft, well da die Leutchen wirklich unvoreingenommen zuhören.

Richtungswechsel (musikalisch) und eine breite musikalische Splelmöglichkeit war auf jeden Fall ein mit dem 1.Mai verbundenes Bild. Es solite nicht immer eine Schublade aufgehen wenn ein Konzertraum betreten wird. Mehr nach dem Motto mal gucken ob es heute Langsam oder schnell, Moll oder lustig oder einfach nur ein Querprogramm Abend wird.

Hat außerdem Spaß gemacht Singels wie: Bolle Bummbasta rauszubringen.

Im nachhinein betrachtet fällt die Veränderung gerade von der "Viecher im Leib"

zur "Fohlenwurst" im übrigen mehr auf als während des Schaffens Prozesses.

Wir sind ja nicht hin gegangen und haben uns überlegt welchen Sound eine neue Platte haben soll, sondern das ist viel mehr dadurch bestimmt welche Musik man gerade selber hört oder welche Anschlagtechnik einem im Moment auf der Gitarre

CF

Prinzip der Ursache und Wirkung und sich dann bloß nicht davon beeindrucken lassen. Es wird schließlich weitergehen...mit oder ohne uns

Wie ist das mit dem unvoreingenommen zuhören. Hast du das Gefühl, dass die Leute von deinen Texten angesprochen werden, das sie sich über das bloße Zuhören hinaus mit deinen Texten beschäftigen? Hast du diesen Anspruch, oder denkst du solange alle ihren Spass haben ist's in Ordnung?

So hatte ich doch heute Morgen dieses toile Erlebnis mit einem netten Herrn auf einem Motorrad in grün, bei dem ich es Im Verlauf des Gespräches zu der Lernerfahrung brachte, dass das Überfahren einer roten Ampel mit dem Fahrrad 25 Euro Erleichterung bringen kann! "Pisser!" dachte ich und fuhr nach fertigem Tagewerk mit dem Entschluss nach Hause sofort ein Lied zu schreiben damit alle netten Zuhörer umgehend aus dem von mir bitterlich bereuten Fehler (Keine Angst, nur des Geldes wegen) lernen können.

Tja ....?

Ich ärgere mich natürlich immer noch und weiß bzw. hoffe das das eh keine Sau tun wird und das

Texte schreiben heißt , sofern es nicht nur Bla Bla ist oder ein Gesäusel ohne Hintergrund, seine persönlichen Eindrücke, Erlebnisse oder Einschätzungen (also kurz die 3 E's) zu verarbeiten. Es ist schön wenn dies geteilt wird aber es ist keine Systemvoraussetzung.

- Anprangern macht manchmal Spaß, aber kaum einer ist dazu in der Lage dann auch noch patente Lösungskonzepte mitzuliefern(Ich auch nicht).

- Gefühle äußern macht auch Spaß, nur wird man dann verletzlich(aber macht das Leben lebenswerter).

- Spaß Lieder sind auch ok (bitte nicht nur Zeigefinger man kommt sich sonst zu sehr nach

Die Mischung macht's: Also schön wenn jemand was mit nimmt oder teilt aber bitte keinen Zwang hinter der Sache sehn. Musik ist nun mai mein Ventil um sich mit dem Alltagsgeschehen aus einander zu setzen. Dafür bekomme ich dann hoffentlich auch nie ein Magengeschwür, wie die Leute, dle alles in sich rein fressen.

Kurzes Zitat zum Abschluß: " No Bad Religion Song can make your life complete!"

Wenn du einen neuen Text fertig hast, wie läuft das dann? Stellst du die anderen vor vollendete Tatsachen, oder schiebt ihr die Stühle zum Kreis und diskutiert das erstmal. Kommen auch Ideen von den anderen u musst du die dann erst Korrektur lesen? du der Band-Hitler?

Zur Zeit läuft es meistens so, dass erst die Stücke musikalisch fertig sind bevor der Text drauf kommt. Dann haben sich oft auch schon Gesangsmelodien entwickelt wo ich dann dämlicherweise versuchen muß diese textlich zu füllen, ohne totalen Schwachsinn und Füllstoff zu verbreiten. Texte ergeben sich von der Thematik meist aus einigen Zeilen, die mir gut gefallen, hoffentlich auch immer direkt aufgeschrieben werden und das Grundgerüst wird dann dazu gebastelt. Ist ein Text dann fertig kann und darf natürlich gerne daran rumgemäkelt werden. Deswegen haben wir ja auch so häufig Umbesetzungen, da jedes kritische Widerwort sofort ein Bandmitgliedausschlußverfahren nach sich zieht.(Soviel zur Frage des Band Hitler). An dieser Stelle auch noch mal ein wärmendes Wort an die Kollegen: Bitte schön leeven Lückscher, sidder alt so jot und bringt auch noch mal en paar Zeilen mit???

Am kreativsten ist der Trupp im übrigen meist wenn ein wenlg Druck da ist. Sprich Irgendwelche Konzerttermine oder Aufnahmedaten anstehen . Ansonsten genießen wir den wöchentlichen Probetermin auch als Möglichkeit zum quatschen, eben sich wenlgsten so regelmäßig mal zu treffen, da es im Moment auch nicht immer der Fall ist das man sich jedes Wochenende trifft.

Wer soll denn da den Spruch an die Kollegen verstehen? Sind die der kölschen Gebärdensprache etwa alle mächtig? Wieso bist du das überhaupt, du hast doch hier am schönen Niederrhein nur Hochdeutsch gelernt, oder?

## WAAAAASSSSSS????

Du bist doch derjenige, dem zur Zeit noch immer Erkelenzer Buure Platt um die Ohren gehauen wird! Da sollten doch ein paar kölsche Töne Goldkehlchen gleich in delnen Gehörgängen erklingen als ein kleiner, sich öffnender Spalt an der Türe zur großen weiten Welt.

Aber abgesehen davon bekommt man in dieser Stadt automatisch mit dem hiesigen.

Stadt automatisch mit dem hiesigen Nationalgetränk auch das eln oder andere Bröckchen kölscher Lebensweisheit zugetragen. Et is halt wie et is.

In vielen eurer Songs geht es um Stagnation, das der Wille zur Veränderung verloren geht, das man sich mit der ganzen Scheiße, die um einen herum passiert einfach abfindet – eine gewisse Abstumpfung eintritt. Wie siehst du das bei dir selber? Tja, schwierig. Ist Leben möglich von Wurzeln befreit? Oder muß man sich davon befreien um weiterzukommen? Gibt wohl alle Möglichkeiten, denn wenn ich mir unseren Werdegang ansehe mit all den Leuten, die z.B. mit beim 1.Mal`87 dabel waren, ist alles drin. Es gibt einige, die mit der ganzen Sache um die Musik gar nichts mehr zu tun haben. Wo auch der Kontakt total weg ist. Sind die deswegen unglücklicher? Ich hoffe Nein. Mir für meinen Teil würde ein ganz wesentlicher Punkt in meinem Leben fehlen wenn ich von jetzt auf gleich keine Musik mehr machen würde. Wie schon beschrieben ist das meine Art

Dinge/Erlebnisse zu verarbeiten. Kann natürlich sein das dies irgendwann mal anders ist und ich dann Schuhe sammle oder einen Gartenteich mit Kaninchenkot verunreinige.

Trotzdem: Es geht weiter und ich hoffe auch noch lange mit dem Spaß auch immer wieder neues auszuprobieren. Stagnation ist langweilig; aber natürlich auch eine wertvolle Vertrautheit. Ist ja schließlich schön an Orte zurückzukehren an denen man mal gewesen ist. Man guckt dann immer nach was sich alles so verändert hat. Ich muß aber bitteschön deswegen nicht 25 Jahre an den selben Urlaubsort fahren.

Also liebe Leute bitte keine alten Sachen auf Konzerten erwarten. Die Zeiten sind für uns vorbei und dies ist eine neue Band. Rock`N`Roll hat viele Namen und bleibt doch einfach nur Musik. Also: Rock`N`Roll!!!!

Ich meinte das auf die politische Ebene bezogen. Stagnation und Abstumpfung in dem Sinne, dass man zwar noch mit dem Kopf schüttelt, aber selber nix mehr gegen Repression und Unterdrückung von Seiten des Staates tut. Nimmst du an Aktionen in deiner Umgebung (Demos für Sonic Ballroom. Hausbesetzer oder die Bauwagenplätze in Köln, Soli-Veranstaltungen, foot not bombs etc.) teil - unterstützt du so was und wie ist das mit Veranstaltungen, die etwas weiter entfernt sind - verfolgst du das dann nur vorm Bildschirm, verfolgst du's überhaupt, oder fährst du auch mal was weiter weg (Hamburg -Bambule, EU Gipfel etc.), um politisch aktiv zu werden?

Oha, das war dann wirklich falsch bei mir angekommen.

Es gibt diesen Spruch: Je älter man wird desto rechter wird man.

So, jetzt ist das Durchschnittsalter der Band nun doch etwas höher und deswegen machen wir ja jetzt: "Indinaziräggi" oder "Faschopopop".

Die erste Platte hieß "Hitler's grüne Weite" und zeigt etwas verspielt die nicht ganz so raubeinige Seite des Halunken.

War vom Titel und Inhalt so gewählt um keinen

allzu großen Bruch gegenüber früherer Tradition

Hat also nur Indirekt mit er Alten Meierei zu tun.

Woher kenn ich die Meierei gigentlich und darzubieten. Die nächste Veröffentlichung soll.

allzu großen Bruch gegenüber früherer Tradition darzubieten. Die nächste Veröffentlichung soll dann schon wieder etwas gradliniger zu Sache gehen.

Jetzt aber schlechte Scherze bei Seite. Es ist vom örtlichen Radius der Aktivitäten in der Tat enger geworden. Ich kann es mir von der Zeit Im Augenblick schlecht leisten z.B. mal eben für ein komplettes Wochenende nach Kiel zu fahren und Freunde aus der Alten Meierei in ihrem "Wir

lassen uns nicht aus dem Haus werfen " Kampf zu unterstützen.(So gerne ich das machen würde, aber diese Zeit ist für mich halt Kinderzeit).

scheiße)

Ich finde das heraus filtern der unterstützungswürdigen Aktionen oft schwierig. Was ist wichtig und natürlich gleichzeitig Szenekonform ?(muß es ja zum Glück nicht) Besitze ich mit der Unterstützung dieses oder jenes Projektes einen PC-Ausweis?(Solche Sprüche sind ja so

Will damit sagen das für mich ein Befreiungskampf einer Minderheit in Peru nicht den gleichen Stellenwert hat wie ein Anti-Garzweiler II Projekt von RWE. Das eine Thematik wo ich nicht mal ein Drittel (oder Zwölftel) des gesamt Kontextes kenne nicht den gleichen Kraftaufwand bekommen kann wie mir bekanntes. Ich muß doch erst den Dreck auf meinem Weg wegschaufeln um irgend woanders ankommen zu können.

Stadt interne Angelegenheiten jeglicher Art bedürfen der Kontrolle und zwar nicht von staatlicher Seite aus. Oft genug gibt es Nacht und Nebel Aktionen, die ohne eln lautes Aufschreien schön hingenommen werden; und erst wenn die Sache an die Öffentlichkeit /Presse gebracht wird gibt es eine Reaktion(Grenzcamp, Totschlag von Stefan Neisius, Sonic Ballroom Schließung etc.). Stellt sich immer nur die Frage in wie weit man an Aktionen teilnehmen kann.

Als Band melst in Form von Solikonzerten (wichtig wäre mir hier auch den Bauwagenplatz zu erhalten), als Individuum auch auf Demos. Interessiert zu bleiben und die Kraft zu besitzen einzugreifen wünsche mir für mich selber. Ob das geschieht? Ich denke schon, so

möchte ich es auf Jeden Fall weitergeben. Ach Ja, jetzt kommt noch ein Selbstzitat Ist Das peinlich jetzt?)

"Also bleibt Revolution eine Sache der Jugend, die keiner Erfahrung; nur deiner Überzeugung bedarf!"

(aus "Endzeit ist immer")

Was meinst du mit "Kinderzeit" im Bezug auf die Kieler Meierei? Wie kam es da überhaupt zu nem Kontakt – habt ihr da mal gespielt?

Kinderzeit heißt einfach das ich gerne an den Wochenenden Zeit mit meinen Kindern verbringe, die ich in der Woche nun einmal durchs arbeiten nicht habe.

Hat also nur Indirekt mit er Alten Meierei zu tun. Woher kenn Ich die Meierei eigentlich ...? Es gab seit ich 3Jahre war immer öfter mal Familienurlaube an der Ostsee. Genauer gesagt In Hohenhain (Werbung) im Schwedeneck da haben sich über die Zeit doch einige Freundschaften aufgebaut, die elne lange Zeit überdauert haben. Da einige Leute dann in Richtung besetzte Veranstaltungstechnik aufbrachen blieb der Kontakt auch über die Musik bestehen. Gespielt haben wir leider nie in der Alten Meierei; hat leider, leider immer aus Irgendwelchen Gründen nicht geklappt und wir sind auf Touren zum Hafermarkt/Flensburg ausgewichen.



Was hältst du von Parolen wie "ob friedlich oder militant – wichtig ist der Widerstand"?

Manchmal müsste es einfach Geid für Leute geben, die es schaffen in wenigen Worten zusammenzufassen was sonst in stundenlangen Diskussionen debattiert wird.

Oder sie müssten sofort für einen Job als Supervisoren In einer Anstalt für verbesserungswürdiges-Mitelnander-Umgehen Zwangs verpflichtet werden, weil alles ja soviel einfacher wird. Cr Oz

Cf Di

Ich kann ja nicht zu einem Spruch Toll Und Super sagen wenn ich keinen Zusammenhang kenne.

An passendem Ort oder zu gegebenen Anlaß ist eine Parole prima.

Es muß nicht immer alles bis ins kleinste Detail aufgedröselt werden wenn ich einem Gefühl kurz und knapp Ausdruck verleihen will.

Ein Schlag in die Fresse, eine Parole an den Kopf, sag`s durch Blumen oder einfach ein tiefer Blick in die Augen deiner/s Liebsten .

Wodurch du was sagst ist egal, Parolen sind genauso ok wie stundenlange Diskussionen, auch wenn mir beides genauso gut auf den Sack gehen kann.

Ich meinte damit, ob man sich auf eine Ebene begibt mit Faschos, Bullen etc. und in Gruppen auf einzelne einprügelt, so was wie "Gewalt erzeugt Gegengewalt" Jeder Mensch frisst Graubrot und jeder ist manipulierbar!

Letzt endlich machen alle Parteien den selben Scheiß, alle haben irgend eln Ziel vor Augen für das es sich anscheinend zu Kämpfen lohnt, einziger Unterschled ist die staatliche Legitimation bei den Bullen.

Ich bln auch nicht absolut gegen Gewalt, aber die schnelle Bereitschaft dazu und vor allem das immer weitere herabsetzen der Hemmschwelle körperliche Aggressionen anzuwenden ist bedenklich.

Nun gut , das bekommen wir ja eigentlich auch genug vorgelebt ,das der stärkere nun einmal

Wie sieht's denn bei euch so außerhalb der Band aus? Alle Teile der arbeitenden Bevölkerung? Was läuft so an Wochenenden? Guckt ihr euch gerne Konzerte an? Welche? Welche auf keinen Fall? Seid ihr Fans des schäbigen Geißbockclubs?

3 x Arbeitsamt, 1 x als Arbeit suchend eingetragen, 1 x großkapitalistischer & aufstrebender Alleinunternehmer

Wochenende ist unterschiedlich; mal gemeinschaftlich lecker durch die Kneipen ziehen, mal verkrümeln sich alle nach Außerhalb ins Grüne, Konzerte, Video, Spielabende... normales Unterhaltungsprogramm.

Konzerte ist vom Angebot ganz unterschiedlich. Wir sind alle nicht so festgelegt auf nur eine Musikrichtung oder einen Club. Viel Spaß machen die Abende wo die Band, die man sich anschaut nicht bekannt ist. die dann aber live total überzeugt. Das Kölner Publikum ist aber leider immer etwas träge, bis bei einer unbekannten Band mal eine/r tanzt muß schon wirklich viel passiert sein. Ansonsten sind die Konzis in Brühl klasse;

und Wermelskirchen macht auch Laune. Gute Auftritte in letzter Zelt waren z.B. Turbostaat oder King Prawn (Skindred haben leider trotz Ankündigung nIcht gespielt)

Schlechte oder nicht besuchenswerte Konzerte waren ....? Kelne Ahnung gab elgentlich nix wo ich gesagt habe "da geh ich aus Protest nicht hin!"

Mit dem Fußball sieht es aus wie beim arbeiten auch:

3-1-1

M' gladbach - Köln - Freiburg (Ja, wir haben einen Alemannen in der Band und die überwiegende Mehrheit kennt halt auch gute Clubs).

Es gibt keine Alemannia M'gladbach, Köln oder Freiburg - wofür du dich schämen

wolltest war der Kölner in der Band, nicht war?

Bäppi, ich bitte Dich, Wo warst Du als in der Schule doitsche Geschichte vermittelt wurde?

Das alemannische Volk ist eine Bevölkerungsgruppe, die in südlichen Gefilden beheimatet Ist und so einen lustigen Akzent spricht wie unser Schlagzeuger.

Zu finden ist dieser Dlalekt im heutigen Schwarzwald mit der Nähe zur Französischen Grenze . Sprich: daher auch die Verbundenheit mit so einem lustigen Verein wie Freiburg.

Hieß nicht auch der Hund beim "Kleinen Arschloch" Bäppi?

Hab grad nachrecherchiert, der Hund heißt Peppi, nich Bäppi, was'n das für ne doofe Anspielung?

Och, war nur grad so ein Gedankengang; nix für unaut Viel Spaß mit Katzen...

.trotzdem lustia....



So, jetzt mal wieder ne vernünftige Frage... was hat es denn jetzt mit dem Namen 2lhud auf sich. Ihr habt da ja nen Aufruf im Internet gestartet, was der Name denn zu bedeuten hat? Was waren die lustigsten Antworten hat's einer gewusst?

Bisher hat da noch keiner einen Treffer gelandet. Ist aber super nett mal zu schauen was da so für Angebote kommen. Die überwiegende Mehrzahl plädiert ja für "too loud". Daneben! Wir singen schließlich in deutsch, daher gibt es da auch eine gleichsprachige Auflösung, wenn da aber mal hoffentlich demnächst einer nen Treffer

landet geht das Riesen Feuerwerk los, jawohl.

Die schönste Auflösung von 2 Ihud finde ich (trotz

der englischen Anleihen) aber immer noch "Toolhut" Die Werkzeughütte, aber leider, leider.

Seit ihr auf der Suche nach nem Label, oder lasst ihr erst mal alles auf euch zukommen? Warum bringt ihr nicht selber was raus (DIY rules)?

Sowohl als auch; wir lassen da wohl mal die Suche auf uns zukommen.

Angedacht ist Anfang 04 mal so langsam in Richtung Aufnahmen zu gehen.

Wo, wie ; welches Label da ist noch gar nichts besprochen. Sicher ist das diese Kapelle Immer so ein bisschen Termindruck dahinter braucht, da sonst erst mal nichts passiert. Irgendwle sollt

man also doch mal einen Band Hitler einstellen der diese Druckmacherrolle übernimmt. Als nächstes steht erst mal für den kommenden Mittwoch eine Aufnahme (ein Stück) im SAE Studio an , was dann allerdings damit passiert ist ebenfalls noch nicht geklärt.

Was sind für dich die wichtigsten Platten, Songs oder Bands gewesen, die dich in deinem langen Leben begleitet und beeinflusst haben?

Frecher Kerl, hier noch mal auf's Alter anzuspielen.

Aber fängt man da jetzt bei seiner musikalischen Früherziehung an oder setzt man diese elternliche Zwangsmaßnahme als bekannt voraus oder geht man auf direktem Wege zum Punk?

Letzteres: Die ersten Ambitionen in Richtung Punkrock gingen wie ja meisten aus der Schulzeit hervor. Irgendwelche meist "Älteren" Leute kamen mit Platten an "Hier mußte mal rein hören, is total geil"- und? Klar war das geil!

Die ersten Sachen waren u.a. "Ausbruch", "Wut"(!), "Urlaub im Rollstuhl" oder "Torpedo Moskau". Wobei Ich die "Wut" Platte noch Immer mit die Beste HC Platte finde.

Das erst Punkrock Live Konzert waren dann die "Toten Hosen" im Tor 3 zusammen mit "Blubellie Hillbellies" und "Stunde X", als sie gerade die "Unter falscher Flagge" rausgebracht haben. War also alles schon ziemlich Deutschpunk lastig. Klar das dann schnell die ersten "Slime " dazukamen; "Razzla" mit Rajas sind klasse, die erste "Molotow Soda " haben wir auch rauf und runter gehört und "EA80" gehören auch zu den näheren Bekannten.

Meine persönlich liebst Band war dann

"Angeschissen" bzw. "Das Moor" und die daraus folgenden Bandprojekte.

Bei englisch sprachigen Bands dürfen u.a. die "Bad Brains", "UK Subs" oder "GBH"

für meine Entwicklung verantwortlich gemacht werden.

War trotzdem nie so das ich nur noch Punk/HC gehört habe, weil die 80er NDW und Punk/Wave Sachen einfach auch die Partymusik war(auch heute noch zum tanzen).

Heut kram Ich die Sachen immer wieder noch mal raus, freue mich aber immer auch auf neues was mich bewegt und Spaß macht: "King Prawn",

"Turbostaat", "Skindred"

aber auch Sachen von "Gentleman", "Cursiv" oder "Afrocelt Soundsystem" gehören dazu.

CF

Hast du zum Abschluss noch irgendwas superwichtiges zu sagen? Gibt's ne Frage, die du gerne gestellt bekommen hättest?

Ja...

Ansonsten Liebe & Sonne Stefan

Dann danke ich dir für das informative Interview - hat Spaß gemacht - cheers!



Was soll das heißen ?? Nichts gegen euch ; aber bitte micht hier! Also doch gegen uns oder wie?? Vielleicht versteh ich die Welt wirklich micht, oder mur micht die Amsicht der Floristin Von gegenüber mit der ich vor Sekunden noch versuchte zu kommunizieren. Ich wand mich ab und ging weiter Richtung Kreuzung, die für alles offen war; Und mit dem Gesicht zur Straße (damit das Hirn nach vorne rutscht und Platz für terne Gedanken macht). Ja von dem Gerücht dass Schüler Mitschülern Drogen verkaufen, mag sie auch schon gehört haben . (Aber scheinbar micht realisiert) . Die Dragenkonsumenten von 3 km um me Ecke sind schuld. Immer. An Allem. Was ab jetzt, - also seit dem geschieht, ges chah und in diesem Stadtviertel jemals wird. Gut denke ich Problem gelöst!Oder???





DEMNÄCHST: BAD BLOOD 7", TORJOHNSON 7"

FRAGT NACH GROSSHANDELSPREISEN UND ANDEREN

CAMPARY TONTRÄGERN



Rock'n Roll
Psychobilly
Streetpunk
Hardcore
Punkrock
Ska/Soul
Oil

punk Hooligan
Lonsdale
ock Fred Perry
oul Doc Martens
Speed Cowboy
Converse All Stars

CDS VINYAL JAOKS N RESHIRES BOOKS TOX

Maldhäusener Strusse 52 41061-Möuchengladhach-Altstädt Tel: 02161 - 5670794 mo-sa 11:00h-19:00h



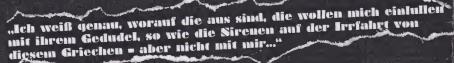
Bin ganz normaler Montag im November in der Kleinstadt Erkelenz. Bs ist ca. 18:30 Uhr und Philipp B. sitzt zuhause vor dem Fernschgerät und schaltet sich durch die Kanäle. Nach einem anstrengenden Arbeitstag ist diese Berieselung genau das richtige um etwas zu entspannen.

Zur gleichen Zeit bewegen sich 3 bunte Lichter durch den dunklen Abend auf den Hauseingang von Philipp B. zu. Ahnungslos und auf eine Sendung konzentriert ahnt dieser nichts von dem drohenden Unheil.



Bs klingelt Philipp B. senkt die Lautstärke mit der Fernbedienung und lauscht - Stille. 5 Sekunden, 10 Sekunden - da, es klingelt wieder. Langsam erhebt er sich von seiner Couch und schreitet zur Haustür. Durch das milchige Glas kann er kaum etwas erkennen zumal es draußen auch schon stockdunkel ist. Zögerlich öffnet er die Tür erst einen kleinen Spalt bis er sie dann vollends öffnet und da stehen sie und ... "singen: "St.Martin, St.Martin..."

"Ich fählte mich wie damals in Vietnam, Ange in Auge mit den Vietcong, unfähig auch nur einen Finger zu rühren. Der Augenblick zog sich endlos in die Länge, nichts passierte" Die Augen von Philipp B. werden immer schmaler. Aus nur noch kleinen Schlitzen beäugt er die drei Viertklässler. Doch die bemerken seinen eisernen Blick nicht, spüren nicht den Hass, der in seinen Augen lodert. Unbeirrt singen sie die zweite Strophe ihres Liedes…



Die drei Viertklässler haben ihr Lied beendet und stehen nun erwartungsvoll mit offenem Beutel vor Philipp B. "Nen moment" presst er sich aus den Lippen und schließt die Tür. Ganz leise schleicht er zum Küchenfenster, von da hat er den Bingangsbereich ynt im Blick und kann erst mal die Lage beurteilen.





"Ich hatte es mit drei Gegnern zu tun, bewaffnet waren sie mit langen Laternenstöcken und schäbigen, selbstgebastelten Laternen dran". Bin Viertklässler trug einen weißen Stoffbeute Laternen dran". Bin Viertklässler trug einen weißen Stoffbeute zur Hälfte gefüllt, wahrscheinlich mit unzähligen Karies zur Hälfte gefüllt, wahrscheinlich mit unzähligen Karies zul Gernden Süssigkeiten und der Aufschrift ""der Umwelt fördernden Süssigkeiten und der Aufschrift ""der Umwelt zuliebe", = "Oh, wie ich diese Hippies hasse".



Philipp B. hat sie gut im Blick, kann jede ihrer Beweglingen nachvollziehen. Sie stehen vor seiner Tür, tauschen Blicke aus und scheinen irgend etwas zu bereden. Zu dumm, dass er nichts hören kann. Bs klingelt wieder, sie besitzen also die Dreistigkeit und geben einfach nicht auf. Philipp B. rührt sich nicht von der Stelle, hockt einfach vor dem Fenster und späht in seinen erleuchteten Bingangsbereich.

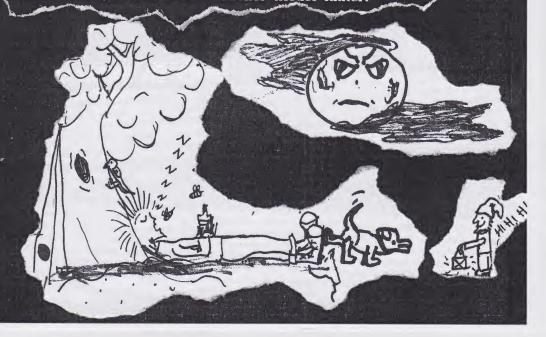
Minuten vergehen. Sie diskutieren fetzt etwas heftiger, deuten immer wieder auf seine Tür, sie scheinen einen Plan zu haben immer wieder auf seine Tür, sie scheinen einen Plan zu haben "Was haben diese Typen bloß vor?" Es klingelt wieder, diesmal "Was haben diese Typen bloß vor?" Es klingelt wieder, diesmal lässt der größere der Drei den Finger auf der Klingel. Das lässt der größere der Drei den Finger auf der Klingel. Das schrille Geräusch dringt in die Gehörgänge von Philipp B. – schrille Geräusch dringt in die Gehörgänge von Philipp B. – bohrt sich immer weiter in sein Gehirn; fängt langsam an ihn verrückt zu machen. Er hält sich mit beiden Händen die Ohren zu, krümmt sich auf dem Boden, lange hält er das nicht mehr zu, krümmt sich auf dem Boden, lange hält er das nicht mehr zu, krümmt sich auf dem Boden, lange hält er das nicht mehr zu, krümmt sich auf dem Boden, lange hält er das nicht mehr zu.

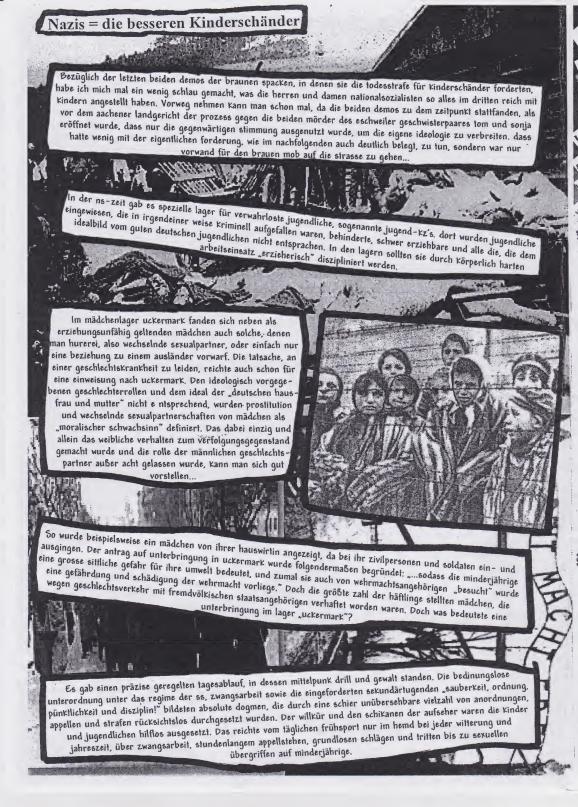


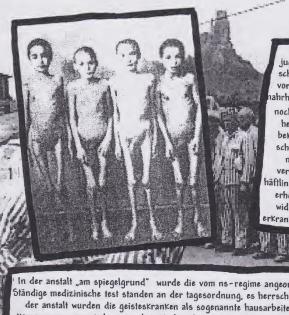
Ganz langsam hebt er seinen Kopf und späht aus dem Penster. Nichts = völlige Dunkelheit = das Licht vor der Tür ist Nichts = völlige Dunkelheit einige Minuten = lauscht = aber es ist ausgegangen. Br verharrt einige Minuten = lauscht = aber es ist uichts zu hören.



Er muss sie in die Flucht geschlagen haben, ja so muss es gewesen sein, seiner defensiven Taktik hatten sie nichts entgegenzusetzen, ja, er hat sie besiegt. Sein anfängliches Unbehagen weicht einem Triumphgefühl = mit erhobenem Haup stolziert Philipp B. zu seinem Sofa zurück, lässt sich auf das Leder fallen und stellt den Fernseher wieder lauter.







Die bedingungslose ausnutzung der jugendlichen arbeitskraft bei zunehmend schlechteren lebensbedingungen stand im vordergrung. Die bereits anfänglich wenig ahrhafte Kost wurde reduziert ("Essen gab es noch weniger als im gefängnis und ich wäre heilfroh gewesen, wenn ich davon genug bekäme zu essen, was ich zuhause an die schweinen verfüttert habe!"). dies und die mangelhafte medizinisch-hygienische versorgung führten bei den jugendlichen häftlingen zu starker gewichtsreduzierung, zur erheblichen schwächung der Körperlichen widerstandsfähigkeit und zu verschieden erkrankungen, die nicht selten tödlich endeten

In der anstalt "am spiegelgrund" wurde die vom ns-regime angeordnete tötung missgebildeter Kinder durchgeführt. Ständige medizinische test standen an der tagesordnung, es herrschten verhältnisse, wie sie aus KZs bekannt sind. ("in der anstalt wurden die geisteskranken als sogenannte hausarbeiter eingesetzt. Einer fuhr mit einem zweirädrigen karren an unserer Kolonne vorbei. Und in dem wagen – lauter Kleine tote Kinder! Wie weggeworfene puppen lagen sie kreuz und quer, die glieder oft ganz unnatürlich verrenkt!)

Durch reduzierte essensrazionen magerten die kinder bis auf die knochen ab, sodass viele kaum noch auf den beinen stehen Konnten – somit Keine arbeitskraft mehr darstellten und auch Keinen nützen mehr für die obrigkeit hatten



Wenn man sich jetzt die paradoxe forderung der nazis ansieht, die die todesstrafe für Kinderschänder fordern, Kann man das eigentlich nur lächerlich nennen. Ausgerechnet die anhänger einer ideologie des massenmordes, ausgerechnet die rechtfertiger einer praxis der schändung und ermordung tausender von kindern in der nazizeit, ausgerechnet die stellen solch eine forderung? Die, die fast wöchentlich für die verbrechen der wehrmacht und deren vertuschung durch die straßen marschieren, von denen kommt so eine forderung?

Von neonazis brauch man sich nicht sagen zu lassen, wie die gesellschaft mit verbrechern umzugehen hat.

Keinen fußbreit den neonazis und ihrer verbrecherichen ideologie!

Faschismus ist keine Meinung, sondern ein Verbrechen - auch an Kindern-

Der Zug verlangsamt das Tempo. verden wir fährt nur noch in den Düsseldorfer Hauptbahnhof Schrittaeschwindigkeit schon aufgestanden. Sie werden sind also auch eute aus trinken aus, und stellen die leeren aussteigen. stoppt der Zug, eilig verlassen auf den Aschenbecher, Tetzt haben schon seit einiger Zeit Passagiere. neisten Wir haben keinen Grund zur nach hause. und wollen als letzte. Draußen drängen Zua schon die verlassen Wir verlassen den Trubel ersten wieder des Bahnsteige in den Zug. Stockwerke tiefer. Hier und begeben uns einige fahren die C mäßigen A 6 ständen vom Bahnhof ab. Bahnen in regel Wir müssen nicht Stationen haben wir un und nach nur fange warten ser zwischenziel 🌉 rreicht. Von hier aus fährt keine Bahn mehr, wir müssen den Rest des Weges zu Fuß be wältigen. Es nieselt leicht aber das stört uns kaum. Ein paar Minuten die Kiefernstr. ein und erreichen den Ort; an dem wir uns heute vollaufen lassen werden, geise Musik zu hören bekommen und nette Unterhaltungen führen werden. Jo wir sind endlich am AK47 angekommen, heute soll dort das Campary Festival stattfinden, was mit gleichem Line-up am Vortag auch schon in Wermelskirchen stattfand. Nach den Sobligatorischen Begrüßungen, wieder viele Bekannte da, geht's erstma rein ins Warme - Bierchen trinken. Den Anfang machen heute Abend Krefeld, die ich schon etliche male sehen durfte und die ich mir wohl die Disasters aus male anschauen werde. Macht echt spass dem rotzigen Punkröck auch noch etliche geiler Gesang, der zu lauschen witzige Ansagen vom Lukas und Christines Ich hab das Ge vergleiche zu Patti Pattex scheuen brauch. fühl, das die Jungs und das Mädel gut ankommen, die haben sich gemacht, erscheint auch endlich die lang erwartete Debut-Single. Danach Heimatglück! aus Hamburg an der Reihe, auf die gefreut hab, ein paar Mühlheim gesehen Tage zuvor ich sie in NTAMA. und da haben die mich echt umgehauen. Auch Ahier im AK mich wieder voll und ganz überzeugen – ich bin hin und weg – super cooles Outfit und halt ne gehörige Portion Punkrock, die man den beiden Frontfrauen nicht wirklich ansieht. Als dritte Band treten heute Abend die alten Hasen Schwarzen Schafen auf. Bei den etlichen Umbesetzungen, die diese Band sich hatte ist es schwer zu sagen, wer da jetzt neben Armin noch zur Stamm Heute haben auf jeden Fall Lukas und Andi von den Disasters an den Instru die nebenbei auch noch bei Tor Johnson mitspielen. Ja, was soll ich sagen, war nie nen großer Schafe Fan und auch heute bin ich nicht wirklich Begeistert. Hut ab vor Armin, dass er es Schafe weiterleben lassen, aber ich kann immer wieder schafft Leute zu finden, die die fangen. Disorder und Ex-Cathedra verpassen halt nicht wirklich viel mit dem Sound Langerwehe sitze, wo der Uli heute Party feiern will. ich dann, weil ich im Zug nach Olli sitzt mir gegenüber - in Gedanken versunken. Wir sitzen also wieder im Zug. er nicht. Er erzählt irgendwas von Hunger und noch Richtig Lust mitzukommen hatte wir müssen ein paar Haltestellen hinter dem Düsseldorfer nach hause fahren. Der Zug stoppt, auf, wünscht mir noch einen schönen Abend und ist in der Hauptbahnhof sein. Olli steht Ein wenig perplex schaue ich durch mein Fenster, kann kalten dunklen Nacht verschwunden. hell erleuchteten Wagon sehen. Ein Pfiff ertönt, die aber nur mein Spiegelbild im setzt sich wieder in Bewegung. Ich fahre also alleine Türen schließen sich und der Zug auten Stunde kann nun auch endlich ich austeigen.



(25): Sehr geehrter Prof. Dr. v. Böpplör, schon seit einigen Monaten habe ich keine Probleme mehr mit Sodbrennen. Sämtliche Versuche mein Wohlbefinden zu verschlechtern scheiterten. Ratlos wende ich mich nun an Sie.

Lieber Sodbrennen zu bekommen ist gar nicht so schwer. Beachten Sie einfach die nachfolgenden, wirkungsvollen Tipps:

- **1.** Schalten sie auf keinen Fall einen Gang herunter. Hektik und hoher Zeitdruck bringen die Verdauung aus dem Takt und genau das wollen Sie erreichen. Wer dazu noch hastig isst, kann seine Nahrung nicht richtig kauen und einspeicheln der Magen wird es Ihnen danken.
- **2.** Nicht nur Stress, auch Ärger, Überforderung und Nervosität schlagen dauerhaft auf den Magen. Versuchen Sie, die Ursachen herauszufinden und in kleinen Schritten auszubauen. Entspannungsübungen, Spaziergänge, Sport und Schlaf sind eher kontraproduktiv. Verzichten Sie also darauf. wo und wie oft es nur geht.
- **3.** Jeder muss selbst herausfinden, welche Speisen sein Sodbrennen auslösen. Häufigste Trefferquoten erzielen Fettgebackenes, Hülsenfrüchte, Weißbrot und Süssigkeiten. Bei den Getränken sollten sie darauf achten in ausreichenden Mengen hochprozentige alkoholische Getränke, Cola und Kaffee zu sich zu nehmen.
- **4.** Nicht nur was, auch wie Sie essen ist wichtig. Besser zwei große Mahlzeiten als fünf kleine über den Tag verteilte. Kurz vor dem Schlafengehen sollte noch einmal genügend Nahrung aufgenommen werden, damit sie nachts nicht wegen eines Hungergefühls aufwachen.
- **5.** Alkohol und Nikotin machen oft erst den Genuss perfekt. Für die Magengesundheit bilden beide ein Duo infernale. Die Säureproduktion wird angeheizt, der Alkohol reizt zugleich die Magenschleimhaut. Sorgen sie also immer für einen ausreichend gefüllten Kühlschrank und behalten sie ihren Zigarettenvorrat im Auge. Auch Nichtraucher sollten häufiger mal zum Glimmstängel greifen dann klappt's auch mit dem Sodbrennen!

Befolg' die Tipps – es ist nicht schwer Dann hilft Dir auch kein Rennie mehr!



## PUNCES IS TO Both we don't eare)





ANTIDOTE-BACKIN YEAR ZERO LP/CD SHOCKS-BORED TO BE IN ZERO 3 LP/CD



NY REL=X-SHE'S GOT A GUN 12"



AGROTOXICO-ESTADO DE GUERRA CIVIL LA

Dirty Faces Schallplatten
Laden-Label-Buttons-Onlinemaflorder
Universitätsstr 16 44789 Bochum
tel 0284-361624 - fan 0284 3252640
www.dirtyfaces.de - dirtyfaces@gmx.de

